لأجل صحتك (١)

الفوائد الصحية للأغذية الطبيعية

الخضروات والفواكه والزيوت الطبيعية والمكسرات والأعشاب

محاسن حسانين عبد الفتاح

أحمد حسين فؤاد

محمد جمال الدين أبو النيل

الطبعة الأولى

١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م



الكتاب: الفوائد الصحية للأغذية الطبيعية

المؤلف: محاسن حسانين عبد الفتاح

الطبعة الأولى: القاهرة ٢٠٠٨

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٣٤١١

الترقيم الدولى: I.S.B.N. 977-6215-33-5

عبد الفتاح، محاسن حسانين.
الفوائد الصحية للأغذية الطبيعية/ محاسن حسانين عبد الفتاح. - ط١. – القاهرة: مجموعة أجيال لخدمات التسويق والنشر والإنتاج الثقافى، ٢٠٠٨.
١٣٢ص: ٢٤سم.
تدمك: ٥- ٣٣- ٦٢١٥- ٩٧٧
١- التغذية- الجوانب الصحية.
٢- الأغذية.
أ- العنوان ٦١٤.٥٩٣٩

الفوائد الصحية للأغذية الطبيعية

الخضروات والفواكه

والزيوت الطبيعية والمكسرات

والأعشاب

المدير العام خالد عبد الصمد خفاجي

مدير النشر عـــادل متـــولي

الجمع والصف الإلكتروني

القسم الفني

إشراف وتنفيذ حسام أنيس

تصميم الغلاف: الفنان سامر محمود



تسويق ونشر

مجموعة أجيال لخدمات التسويق والنشر والإنتاج الثقافي

الإدارة: ٥ شارع المصانع - من شارع شهاب

المهندسين - الجيزة - جمهورية مصر العربية.

تليفون: ٣٣٤٥٩٩٦٣ فاكس: ٣٣٠٢٦٤٣١

التسويق: ٠١٢٢٣٧٠٥٠٢٤ - ٠١٠١٨٨٩٣٦٣

E.mail: agyal.gro@hotmail.com

الفهرس

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول	
فوائد الفواكة	٧
الفصل الثانى	
فوائد الخضروات	٢١
الفصل الثالث	
فوائد الأعشاب	٤١
الفصل الرابع	
فوائد المكسرات	٥٥
الفصل الخامس	
فوائد عسل النحل	٧١
الفصل السادس	
فوائد حبة البركة	٧٩
الفصل السابع	
فوائد الزيوت	٨٩

الفصل الثامن

العادات الغذائية السليمة ٩٧

الفصل التاسع

وصفات للمداواة الطبيعية.. ١١٣

تحذير.. ١٢٩

الفصل الأول

فوائد الفواكة

* الجوافة

إن الجوافـة هى أهم الأنواع المحروثة فى العائـلة الاسية (نبـتات عطرية) وإن موطن هذه الفاكهة الأصلى امريكا الاستوائية.

وقد استطاع الإنسان أقلمة شجرة الجوافـة فى المناطق الاستوائية كلها وشبه الإستـوائية وصارت ذات أهمـية تجارية كـبيرة فى فلوريدا وهاواى والهند ومـصر وجنوب أفريقيا والبرازيل وكولومبيا وجزر الهند الغربية.

وقد تصل شجرة الجوافة إلى عشـرة أمتار فى الارتفاع ومع ذلك توجد منها شجيرات قصيرة وتنمو جيدا فى معظم التربة المدارية وشبه المدارية.

الثمرة

لثمرة الجوافـة جلد أصفر خشن قد تكون كروية الشكـل أو بيضاوية أو مثل شكل الكمـثـرى .ونوع الجوافـة بايرفـيـرم (شكل الكمـثرى) والنوع بـويفيـرم (الكروى)مثلان اثنان من التغيرات الكثـيرة التى طرأت على شجرة الجوافة الأصلية ويطلق عليها عادة اسم الجوافة الكمثرى والجوافة التفاحية على الترتيب.

يتراوح قطر ثمرة الجـوافة من الأشجار غـير المحروثة من٣ إلى ٨ سم , أما أشجـار الثمرة المحـروثة قد تصل إلى ١٣ سم ويصل وزنها إلى ٧٠٠جم. تحـتوى الثمرة على عدة بذورصلبة وصغـيرة الحجم يتراوح عددها إلى ١٥٣ إلى ٦٦٤ فى الثمرة الواحدة مـوجودة فى مركز اللب .وقد طورت أنواع الجـوافة التى لا تحتوى على بذور ولكنها أعطت ثمار مشوهة وغير طبيعية .

أما الخلايا الصلبة (الحجرية) والتى توجد فى اللب فتعطى ثمار الجوافة ذلك القوام الحـبيبى الممـتاز .ويتفـاوت لون ثمرة الجوافـة من الأبيض إلى الوردى إلى الأحمر . وتوصف الفاكهة بالحلاوة ورائحة المسك والرائحة العطرية الشديدة .

هناك نوع آخر من الجوافـة مثل حجم الفراولة لذلك يسمى جـوافة الفراولة .وهو أصغر حجم من الجوافة المعروفـة ونكهتة تشبه نكهة الفراولة ولأن هذا اللون لا يحمل رائحة المسك المصاحـية للجوافة فتفضله ربات البـيوت وأصحاب المطاعم فى تحضير الحلويات المحتوية على الجوافة .

الإنتاج...

يتفـاوت الإنتاج الكلى للجـوافة فى العام من ٢٥٠٠ طن مـترى فى هاواى إلى ٢٠٠,٠٠٠ طن متـرى فى الهند وإن كانت الأرقام التى سنذكرها عـبارة عن احصائيات سابقة إلا أنها لاتعطى فكرة عن حجم الإنتاج العالمى من الجوافة .

فبالنسبة للكمـيات المنتجة من الجوافة نجد البرازيل أكـبر الأقطار لانتاجها ,اذ بلغ فيـها الإنتاج إلى ٣٣,٠٠٠ طن مـترى , أما بقـية الدول فـإن إنتاج جنوب أفريقيـا يفوق ٦٤٠٠طن مترى و ٤٧٠٠طن مـترى لكولومبيـا .أما عن إنتاج روح الجوافة المعلبة فـإن جنوب أفريقيا تنتج اكثر من ١٠٠٠ طن مـترى بينما يزيد إنتاج بورتيكو على ٣٥٠٠ طن مترى .

حصاد وصناعة...

يمتد مـوسم حصـاد الجوافة من ٨ إلى ١٠ أسـابيع وتتم عمليـة القطف من مـرتين إلى ثلاث مـرات فى الأسبـوع .وتقطف الفـاكـهـة القوية صـفـراء اللون والناضجة والخالية من العيوب الحشرية والفطرية , ويتم تصنيع هذه الفاكهة مباشرة بعد القطف . أما الجـوافة الخضراء اللون فـتخزن لمدة أسوعين إلى خمـسة أسابيع تحت درجة حرارة من ٨ إلى ١٠ درجات مئوية ورطوبة نسبية تبلغ ٨٥ إلى ٩٠٪.

فاكهة مفيدة...

الجوافة من الفـاكهة ذات المحتـوى الجيد العناصر الغذائيـة . وأهم العناصر التى تحتويها الجوافة حمض الاسكوربيك أو فيتامين c.

ومع أن الجـوافة غنيـةجدا بهـذا الفيـتامين إلا أن هناك تفـاوتا عجـيبـا بين الأصناف المختلفة والمناطق الجغرافية التى توجد بها هذه الأصناف .

أيضا يتأثر محتوى فيتـامين (ج) **بالممارسات الفلاحية** وموسم القطف . وقد سجلت التقـارير العلمية أرقاما من ١٠ **إلى ٩٧٩ملجـرام** حمض اسكوربيك لكل ١٠٠جرام فاكهة .ويحتوى **الجلد واللب الخاريجى على أعلى** نسبة فيتامين (c) فى الفاكهة . وتصل نسـبة فيتامين (c) **الى أقصى حد فى الفاكهـة** الخضراء الناضجة ومن ثم يبدأ الهبوط السريع فى **تمام النضج وتغير اللون إلى** الصفار.

وأوضـحت الأبحاث أن **اللب الأحـمر يحـتوى على** نسـبة فـيتـامين (c) أعلى بكثـير من تللك الموجـودة **فى اللب الأبيض.أورد أحد** البـاحثين أنه حـصل على مقدار ١١٦٠ ملجـرام فيتامين (c) **لكل ١٠٠جرام** فاكـهة وحين جفف اللب وصل إلى رقم ٤٣٨٥**ملجرام لكل جرام فاكهة**

وتعتبر الجـوافة مصدرا جيدا **للكالسـيوم والفسفور** وفيتـامين (أ)وتصل نسبة الكاترتين فى اللب إلى ٣ **ملجرام / ١٠٠مجم.**

ويشار هنا إلى أن ألون الوردى **للب يرجع لوجـود** مادة اليكوبين وهى المادة التى تعطى الطماطم لونها **الخاص وهى المادة التى يعتقد أنها** تقى من السرطان بإذن الله .

أمـا العنـاصـر الأخـرى فـيـوجـد **حـمض البـانتـونـثك** بمقـدار ١٧, ٠ ملجم/ ١٠٠جرام تتفـاوت **نسبة الثيامين (فيـتامين ب)من**٠٤, ٠ إلى ٠٨, ٠ ماجم / ١٠٠جم .

ومعظم وزن الجوافة **عبارة عن ماء (تحتوى الثمرة على** ٧٤الى ٨٧٪ماء)

أجواء وجودة

جودة ثمار الجوافة **تتأثر بالعوامل الحيـوية كثيرا** فنجد أن الثمار المقطوفة أثناء فصل هطول الأمطـار تكون **أقل جودة من الثمـار المقطوفة** فى الربيع أو الشـتـاء . ولأن درجة الحرارة تقل فـى **فصل الشتاء فالثـمار المقطوفة** فى هذا الفـصل تحتوى على أعلى نسب العناصر **الغـذائية والمركبات الكيـماوية** مقارنة بالفـصول الأخرى .تحتـوى الجوافـة على ٥, ٠ إلى ١٪**من الرماد (عناصـر معدنـية**) ومن ٤, ٠ إلى ٧, ٠ ٪من الدهون ومن ٨, ٠الى ٥, ١٪ **من البروتين** وتتفاوت درجة الحموضة بين الثمار .



أما السكريات الكلية فتتفاوت ما بين ٥الى ٩ ٪ من وزن الجوافة والسكريات الموجودة فى الجوافـة تكون على هيئة السكروز والفوكتوز والجلـوكوز وقد ورد ذكر سكريات أخرى مثل ارابينوز والمالتوز والسدوهبتيولوز.

وتعتبر الجوافة مصدرا جيدا للباكتين (ألياف غائية ذائبة مهمة للصحة), وتزداد نسـبة البكتين أثناء نضـج الفاكـهة لكنهـا تهبـط بسرعـة فى الجوافـة زائدة النضج .وتتراوح نسبة البكتين الكلى من ٥, ٠الى ١,٨٪ وإنتاج البكتين من قشرة الجوافة يزيد على إنتاجه من قشرة الموالح.

وتحتوى لب الجوافة على شيء من الأحماض العضوية الأخرى مثل حامض الليمون والماليك وغيرها.

أما نكهة الجوافـة فإنها ترجع إلى وجود ٢٢ مركبـا طيارا (لن نثقل القارىء باسمائها ولكن . . . .) لابأس أن نذكر منهـا مركب هيدروكربونات التربين وبعض الاستارات والكحولات (غير المسكرة) والالدهيات كذلك بعض الفينولات العديدة . . . وغيرها .

أما المواد القابضـة التى تعطى الجوافة غيـر الناضجة شيئـا من الانقباض فى الفم تقل من زيادة النضج شائنها شأن الفواكة الأخرى فى ذلك.

تحتوى ثمرة الجوافة على حـوالى ٨٪من البذور وتحتوى البذور على ١٣٪من الزيوت العطرية والأحماض الدهنية .كما أن شـجرة الجوافة الأخرى (مثل الأوراق والسيقان واللحاء) تحتوى كثيرا من المواد الموجودة فى الثمرة .

أكثر من استعمال :

تؤكل ثمرة الجـوافة ناضـجة أو كشـرائح محـفوظة فى محـاليل سكرية أو مطبوخة أو كعصـير أو مربى أو جيلى أو بودرة الجوافة أو عصيـر مروق.كما يمكن استخدام زيت البذور كصلصة للسلطة كما تدخل تجاريا فى صناعة الجبن والكتشب وروح الجوافـة .ولأن الجوافة مـصدرا لفيـتامين (c) ومصـدرا جيدا لفيـتامين (ا) والكالسيوم والفسـفور والرايبوفلافين والثامين وحمض البـانتوثنيك ، ولأن الجوافة نكهة فريدة . فهى بذلك أحلى مصدرا للتغذية الطبيعية .

الجوافة أيضا مصدرا للبكتين والزيت وتستخدم الأوراق فى الهند كمادة طبية ومعالجة الجروح وألم الأسنان ويستخدم لحاء الأشجار أيضا فى دباغة الجلود ومواد الصبغة .

* الليمون

. . . . . يطلق على الليـمون ملك الـفواكـة بلا منازع وذلك لفوائده العـديدة واستخـدماته كثيـرة كغذاء ودواء , وفاتح للشهيـات ومعطر للأكلات , واستخدام قشره ولبه وبذره فى كثير من الأدوية والعطور .

أولا :المكونات الغذائية لليمون:

٨٠٪من وزنه ماء، والباقى منه حامضان (حامض الليمون وحامض التفاح) وفيـه نسبـة من مادة السكـر (سكر العنب - سكر القصب -سكـر البو تاسـيوم) ومجـموعـة من الفيتـامينات مـثل (فيـتامين ب ١ ,ب,٢ب٣ ب المركب المهم فى التوازن العصبى , ونسبة كـبيرة من فيتامين ج) كـما تعتبر ثمار الليـمون غنية بمادة الكاروتينات الكليـة حيث تـوجد نسـبة ٦ ملجم لكل ١٠٠جم وزن خـارجى فى اللب ,بينما توجد بنسبة أكبر فى القشرة وبمعدل ١٤ ملجم لكل ١٠٠جم

ثانياً: الأهمية الطبية لليمون :

١- نظراً لأن الليمون من أهم المصـادر الطبيعية لإمداد الجسـم بفيتامين (ج) حيث لايسـتطيع الجسم اختزان كـميات كـبيرة من هذا الفيـتامين، وإنما يحصل عـليه أولاً بأول من مصـادره الطبيـعيـة، لذا فهو منشط لـلكبد والكلى ويقي الجسـم من مرض الأسقـربوط (ومن أعراض هذا المرض: الصداع، وضعف عام بالجـسم، وسوء الهضم، وتآكل الأسنان، وإدماء الجلد وتبقعه، وتضخم الأطراف والمفاصل).

كمـا أن هذا الفيـتامين يقي الجـسم من نزلات البـرد والرشح وعامل فـعّال لعلاج الغدد الدرقية، لذا نجد أن الأطباء ينصـحون المصابين بأمراض الغدة بالإكثار من الليمون.

٢- أوصت إحدى المؤتمرات الغذائية العالمية التي انعقدت بإيطاليا مؤخراً بإضافة عصير الليمون والبرتقال على غذاء النساء الحوامل وإلى وجبات الأطفال الرضع الذين يتغذون بالحليب الصناعي.

٣- نظراً لاحتواء عصير الليمون على المعادن والفيتامينات فإن شرب كأس ماء دافئ ممزوج به عصير نصف ليمونة ومذاب به ملعقة صغيرة من السكر يفيد في:

- القضاء على الغازات بالمعدة والأمعاء.
- التخفيف من شدة خفقان القلب.
- المقاومة للإمساك.
- تقوية جدر الأوعية الدموية لغناه بمادة السترين.
- طرد السموم من المعدة والكبد وحماية خلايا الجسم ومضاد للقيء والغثيان.
- يقي من مرض البلاجرا الذي من أعراضه هزال عام والتهابات الجلد والمهبل.
- تنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي لاحتوائه على مادة الريبوفلافين.

٤-يستخدم في علاج الطفح الذي يظهر في تجويف الفم والتهاب اللسان وذلك بمس المكان المصاب، وقد استخدم قدماء المصريين الليمون في تقوية اللثة وقتل الميكروبات المسببة للتعفن وذلك عن طريق تدليك اللثة به يومياً.

٥- ثبت أن الليمون يؤدي إلي وقاية أكيدة وفعالة من مرض الكوليرا وقت انتشارها حيث إن أكل الليمون يساهم في حماية الجسم من دخول ميكروب الكوليرا إليه.

٦- لعصير الليمون أثر فعال في علاج مرض النقرس إذ إنه يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل، كما يفيد في علاج الروماتيزم وضربة الشمس.

٧- إذا دهن الوجه بقطعة مبللة بعصير الليمون صباحاً ومساءً وترك على الوجه مدة عشرين دقيقة ثم أزيل بقليل من ماء الورد فإنه يساعد على حفظ البشرة وتصفيتها وحمايتها من التجاعيد والبثور.

٨- يدخل الليمون في الوصفات الشعبية العلاجية التالية:

- إضافة كلوريد البوتاسيوم بنسبة ٢٪ إلى عصير الليمون يستعمل كغرغرة في علاج التهاب الحنجرة والتهاب اللوزتين.

- مسحوق ثمار الليمون المحمصة يستخدم لمنع الشعور بالظمأ ولمقاومة تأثير الحرارة المرتفعة.

- لعلاج السعال توضع ليمونة في ماء يغلي على النار لمدة عشر دقائق حتى تلين قشرتها وتصبح مرنة ثم تخرج الليمونة من الماء وتعصر ثم يصفى العصير ويضاف له حوالي ملعقة صغيرة من الجلسرين ومقدار ملعقة صغيرة من العسل الأصلي يؤخذ من هذا المزيج حوالي ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً وفي حالات السعال الشديد تؤخذ ملعقة رابعة قبل النوم.

- للقضاء على الدود في المعدة والأمعاء تهرس ليمونة بلبها وقشرتها وبذورها وتنقع في ماء لمدة ساعتين، ثم يصفى المحلول ويضاف له مقدار من العسل الأصلي ويشرب قبل النوم.

- شرب كأس ماء دافئ على الريق مذاباً فيه ملعقة صغيرة من العسل الأصلي ونصف ليمونة طازجة وشربه لمدة شهر يزيل الأملاح الضارة من المثانة والمجاري البولية ويساعد على علاج أمراض البروستاتا.

- شرب كأس من الليمون الطازج مهروس به حوالي ٣٠ جرام من الزبيب ومخفف بالماء يزيل الهزال الناتج عن التعب من العمل ويساعد على تنشيط الجسم.

ثالثاً: أهمية المنتجات الثانوية لليمون:

- اتضح فيما سبق القيمة الغذائية والأهمية الطبية لعصير الليمون باعتباره



المنتج الرئيس لليـمون، إلا أن قـشور وبذور وزيت قـشور وبذور الليمـون لاتقل أهمية عن عصير الليمون حيث تعتبر قشور الليمون ذات رائحة عطرية جميلة ومنها يتم تحضـير العطور وماء الكلونيـا. كما أن الزيت المسـتخرج من القشـور والبذور يدخل في صناعة الأدوية الطاردة للديدان والغـازات. كما تستخدم قشـور الليمون المجفف واليابس بعد حرقها لإزالة الروائح الكريهة من الغرف وتعطيرها. أما بذور الليمون فنظراً لطعمها المر فيقال إنها مضادة للسموم.

رابعاً: المواصفات الجيدة لليمون:

يجب الإشارة إلى أن الليمـون ذا اللون الأصفر القاتم وذا الحبيـبات الناعمة على سطحه والقاسي الجسم والناعم القشرة يدل على وفرة في عصيره ويعتبر كامل النضج ويحتوي على كل العناصر المفيـدة. وينصح بعدم شراء أو أكل الليمون ذي القشرة الرخوة.

خامساً: مساوئ الإفراط في تناول الليمون:

إذا كان شـعار لا إفراط ولاتفريط في الغـذاء هو القاعدة العـامة التي يجب اتباعـها، فاتباعـها عند تناول الليمون أهم لأن عـصير الليمـون الصافي يؤذي في بعض الأحيان، لأن مايحويه من أحماض يجعله مهـيجاً لأغشية الجهاز الهضمي، وقد يسـبب حروقـاً في المعدة، ولذلك يـجب التنبيـه إلى الأخطار التي تنجم عن استعـمال العصيـر المركز، فهو يؤدي إلى حروق بالمعـدة والإضرار بمينا الأسنان، لاحتوائه على حامض التفاح المركز. لذا ينصح بتخـفيف عصير الليمون دائماً بالماء وعدم شربه مركزاً.

سادساً: صناعة الشربات الطبيعي من الليمون:

تغسل ثمار الليـمون جيداً ثم تعصر ويصفى العـصير جيداً لاستـبعاد البذور ويقدر وزنه، ثم يخفف العـصير بإضافة ثلث وزنه مـن الماء. ثم يضاف إليه سكر بمقـدار يعـادل وزنه مرة ونصف المـرة ويذاب السكر فـيه على البـارد، وبعـد تمام الذوبان يضـاف إليه ملح الليـمون بمعـدل ٣ جرامـات لكل كيلوجـرام من السكر المستعمل وجرام واحد من بنزوات الصودا لكل لتر من الشربات (العصير+ السكر)



ويقلب المخلوط جـيداً، ويحـسن إذابة ملح الليـمون والـبنزوات في قليل من الماء الدافئ وإضافتـها سائلة لسهولة توزيعـها في المخلوط، وإذا كان الشربات محـتاجاً إلى تلوين فيلون باللون الأصفر المستعمل في تلوين الشربات.

وأخيراً تعبأ الشربات في زجاجات معقمة مع غطاءاتها بواسطة الماء المغلي ثم تجفف جيداً، ويعقم الـشربات بعد تعبئته إذا كان للتجـارة، وذلك بغليان العبوات في الماء لمدة نصف ساعة عقب الملء مباشرة.

هذا ويمكن إذابة السكر في العصـير على النار مباشـرة أو إذابته في قليل من الماء على النار ثم إضـافـة العصـيـر إليه مـع باقي المواد المذكورة بعـيـداً عن النار للمحـافظة على لون العصير إذا أريد تحـضير الشربات بالطريقـة الساخنة أو نصف الساخنة.

* الفراولة

لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في المصيف سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كـمادات من عصير الفراولة [نوع من التوت] فلهـا مفعول قوي في ترطيب البشرة ، وعلاج التسلخات والحروق.

ولمن يعانين من صُفرة أسنانهن ننصحهن بتناول عصير الفراولة باستمرار فهو من خير ما يبيِّض الأسنان ويجمّلها. كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعـولها القابض لمسام الجلـد والذي يناسب خاصة ذوات البشـرة الدهنية.. وكذلك لمفعولها كمنظف وكمُغذٍ جيد للبشرة.

* الاناناس

تحتـوي على كمـيات كبـيرة من السكر وغني جـدا بالفيتـامينات والخـمائر المسـاعـدة على الهـضم ٧٠٪ من وزنهـا مـاء و٢٠٪ من وزنهـا سكر يوجـد في الاناناس مـادة تسـمى الـبـرومـيلين التي تسـاعـد في هضم اثـقل الاغـذية على المعدة.... كما وجد بهـا الكثير من الاملاح المعدنية المفيدة مـثل اليود والفوسفور وإلخ.

يمنع الأناناس عن المصابين بمرض السكر .

يفيد الأنانس في ادرار البول ومكافحة السموم الموجودة في الدم ويعتبر مفيد للطاقة الجنسية.

* البرتقال

يحتـوي البرتقال على ٨٠٪ من وزنه ماء وحـوالي ٢٪ دهون وحوالي ١٠٪ ألياف و٥ ٪ مواد معـدنية وأحماض وحوالي ٣٪ سكريات وفيـتامينات. يوجد في البرتقال أملاح معـدنية مثل الكبيرت والفوسفور والكالسيـوم ونحاس وفيتامين سي وفيتامين بي١ وبي ٢ .

يساعد البرتقال على تثبيت الكبريت في العظام مقاوم لامراض البرد ويساعد على حماية الاسنان من التسوس كذلك من فوائد البرتقال أنه ينشط الدورة الدموية ويقوي الـكبد. . . . . لا ينصح شـرب عصيـر البرتقـال للمصـابين بقرحـة المعدة والإثنى عشر.

* التفاح

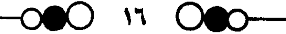
يحتـوي المائة غرام من التفاح على ٨٥٪ من وزنهـا ماء - ١٢٪ سكر و٩٠ وحدة من فيتامين أ - ٤٠ وحدة من فيـتامين ب١ - ٢٠ وحدة من فيتامين سي - ٤ غرامـات من الألياف والكثير من الأمـلاح المعدنية مـثل البوتاسيوم والكالسـيوم والفوسـفور والحديد - يوجـد في التفاح مـادة تسمى (البكتين) التي تسـاعد على التخلص من الحمـوضة والغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الـكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعة كما أنه يساعد على استقرار في سكر الدم.

يعالج التـفاح الإمسـاك والإسهال وذلك لقـدرته على تنظيم عمليـة الهضم بالمعدة والأمعاء وحموضة المعدة ويساعد على تفتيت حصى المرارة

للوقاية من الإصابـة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتـين في اليوم. ومن فوائد التفاح أنه يزيل حمض البول وينشط الكبد ويهديء السعال ويزيل الشعور بالتعب.

* الخوخ

يحتـوي المائة غرام من الخوخ على ٨٥٪ من وزنها مـاء و٥ غرام سكر - ١ غرام نشـويات - ١ غرام حمـضيات ونصف ملـيغرام حـديد ونصف غرام بروتين ودهون - فوسفور - كبريت - ونسبة عالية من الفيتامينات.



يساعد الخوخ على تنشيط المعدة ويساعـد على الهضم ومدر للبول ويفيد في حالة عسر الهضم كما يساعد على إزالة حصى المثانة والبول الدموي. يحتوي قشر الخوخ على أليـاف ناعمة وعلى نسـبة عاليـة من فيتـامين أ . يمنع أكل الخوخ عن المصـابين بمرض السكر كمـا لا ينصح بأكله للمصـابين بقرحـة المعدة أو المصـابين بالتهابات بالامعاء.

* المشمش

يحتوي المائة غرام من المشمـش على أملاح معدنية كثيرة خصـوصا الفسفور والحديد والكالسيوم والبـوتاسيوم وفيتامين أ وفيتامين ب وفـيتامين سي ويوجد في المشمـش ١٣ غرام من السكر -١ غـرام بروتين - ٣٠ مليغـرام دهون - ٢٠ غرام كالسيوم - ٢٠ مليغرام حديد وألياف.

يساعد المشمش في صنع كريات الدم الحمراء وينشط حدة الإبصار ويزيد من قوة الجسم الدفـاعية للأمراض , مفيـد المشمش في حالة فقر الدم ومـفيد لوظائف الكبد وللشعر والأعصاب ونافع للمصابين بالدم في البول وهو مفتت لحصى الكلى والمثانة وكذلك يساعد في تكوين العظام والأغشية المخاطية.

ينصح بعدم أكلة للأشخـاص المصابين بعسر الهضم أو المصـابين بالالتّهابات الحادة في الأمعاء والمعدة وعدم شرب الماء البارد بعد أكله .

* العنب

يحتوي المائة غرام من العنب على ٩٥٪ من وزنه ماء - ٧ غرامات جلوكوز - ١ غرام دهون - ١٦ غرام كـربوهيدرات ونصف غرام بروتين وعشـرين مليغرام فيتامين سي وأفضل أنواع العنب كبير الحجم ولونه أبيض.

العنب يعتبر منشط للعضلات والأعصاب ومجدد للخلايا وطارد للسموم من البدن ومطهـر ومدر للبـول ويعتبـر العنب مفـيد للذين يعانون من ضـعف العظام واضطرابات الدم وداء النقرس وأمراض الرئة والمصابين بالروماتيزم.

العنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية والدهنية بالجسم فتزيد بذلك من مناعتة ومقـاومتة للأمراض والتعب يجب غسل العنـب جيدا قبل الأكل لإزالة مادة سلفات النحاس التي ترش على العنب.



* الرمان

يحتـوي المائة غرام من الرمـان على ٨٥٪ ماء - ١٠٪ سكـر - ١٪ حمض الليمون - ٣٪ بروتين - ٢٪ ألياف- ١ مليغرام دهون - ١٠ غرامات كالسيوم - ٣ مليغرام حديد وفيتامين سي وفيتامين ب.

يفـيد الرمـان تقـوية القلب وطارد للدودة الشـريطية ومـسـاعد في عـلاج الدوسنتاريا وعلاج الوهن العصبي والتهاب الغشاء المخاطي وإذا طبخ وشرب ساعد في علاج الإسـهال , أما قـشر الرمـان يدخل في صناعـة الأدوية لعلاج الجـهاز الهضمي وقرحـة المعدة واذا شرب عصير الرمان ومحلى بالعـسل فإنه يلين الأمعاء ويزيل الإمساك ويساعد في تنظيف مـجاري التنفس والصدر ويطهر الدم , للعلاج يفضل أكل افصوص الرمان مع لبه الأبيض.

* الموز

يحتوي المائة غـرام من الموز على ٧٠٪ من وزنه ماء وحوالي ٢٥٪ من وزنه نشاء و٢٠٪ من وزن مـائه سكر عنب وسكر قصب ودهون وألـياف وبروتين ومن الأملاح المعـدنية ٦٠ مليغـرام حديد وحوالـي ٤٠ مليغرام وكـالسيوم وبوتاسـيوم وفيتامين سي وفيتامين ب٢ .

والموز غني بالألياف التي تحمي الجسم من الإصـابة بالأورام السرطانية- كما أنه يحـمي الجـسم من فقـر الدم ويسـاعد الجـسم على افـراز الملح نظرا لوجـود البوتاسيوم فيـه- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد في تهدئة قرحـة المعدة ويعتبر الالكالسيوم الموجود في الموز أجود من الكالسيوم الموجود في الجبن والحليب- قشر الموز يحتوي عـلى مادة اليسراتونين وهي مـادة تعتبر من مكونات الدمـاغ وتساعد على تهدئة الأعصاب والشعور بالارتياح.

يمنع تناول الموز على المصابين بمرض السكر وبأمراض الكبد .

* البطيخ

يحتوي المائة غرام من البطيـخ على ٩٠٪ من وزنة ماء - ١٠ غرامات سكر - نصف غرام بروتين - ٧ مليغرام دهون - ٩ مليغرام كالسيوم .

كذلك يحتوي على فيتامين أ - فيتـامين سي - وحديد ومغنيسيوم وفوسفور وصوديوم وبوتاسيوم .

يفيد ابطيخ للمصابين بالروماتيزم ومدر للبول وعلاج فعّال للإمساك لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف وعصير يقي من مرض التيفود.

بذور البطيخ لهـا قيمـة غذائية عـالية لاحتـوائه على نسبـة ٤٢٪ من وزنها بروتين وحوالي ١٥٪ سكر ونشـاء وحوالي ٢٧٪ زلاليات ينصح بعدم الاكـثار من أكل البطيخ للمصابين بمرض السكر.

*** الشمام**

يحتوي المائة غرام من الشمـام على ٩٥٪ من وزنه ماء - ٧٠ مليغرام بروتين - ٢ مليغـرام دهون - ٦ غرام سكر - ٥٠ مليغرم أليـاف وفيتامين سي وفـيتامين ب٢ والكثير من الأملاح المعدنية تفوق الموجودة في البطيخ

الشمـام مفيـد لادرار البول ومنقي للدم ويسـاعد في عـلاج أمراض الكلى والنقرس كما أن الشمام يزيل الإمساك ويقاوم مرض البواسير ويحذر أكله بكميات كبيرة حتى لا يسبب بحدوث تعفن بالأمعاء وينصح بعدم تناول الشمام للأشحاص المصابين بمرض السكر أو المصابين بالتهابات الأمعاء الحاد أو عسر الهضم.

*** التين**

يحتوي المائة غرام من التين على ٤٠ مليغرام من السكر و٢٠ مليغرام ألياف و٥٠ مليغرام بـروتين ٣٠ مليغرام دهون و٢ مليغـرام كالسيوم ٥٠ مليـغرام حديد وفيـتامين سي وفيـتامين ب١ كما يحـتوي على الكثيـر من الأملاح المعدنيـة مثل الفوسفور ويعتبر التين غنى بمادة الكالسيوم .

يعتـبر التين هاضم وملين ومدر للبـول ومفيد لامـراض الصدر واضطرابات المعدة والمجاري البولية.

*** الكمثرى**

يحتوي المائة غرام من الكمثرى على ٨٠٪ من وزنها ماء - ٢ غرام أحماض - ٢ غـرام ألياف - ٤ غـرام دهون ١٥ غـرام سكر - والكثـير مـن المعادن مـثل

الفوسفور والصوديوم والزنك والنحاس واليود والزرنيخ والكبريت ونسبة عالية من البوتاسيوم وعلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات.

تعتبر الكمثرى منظف قوي للمعدة والأمعاء كما أن قشرتها غنية بالأملاح المعدنية ويعتبر السكر الموجود بها لا يؤثر على المصابين بالسكر كذلك تساعد الكمثر في التخفيف من ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على الماغنيسيوم . ينصح الأشخاص المصابين بأمراض معوية بتقشير الكمثرى قبل أكلها لأن القشرة بطيئة الهضم.

الفصل الثاني

فوائد الخضروات

* البازلاء:

المحتويات الكيميائية للبازلاء

تحتوى البازلاء على فيتامين ب وفيتامين ج ، غنية بالمعادن والسكريات والألياف القابلة للذوبان .

فوائد البازلاء :

١ - تحمى من العمى

٢ - تمنح الشبع ومنح الطاقة للجسم

٣ - ترفع نسبة السكريات فى الدم

٤ - تعمل على حفظ التوازن الغذائى

٥ - مصدر جيد للبروتينات

٦ - تقاوم الإمساك

٧ - تخفض نسبة الكوليسترول بالدم

٨ - تعالج الحساسية الجلدية وضغط الدم المرتفع

* النعناع :

يذكر أن النعناع عرف لأول مرة بين قدماء المصريين ، كما استعمله الإغريق والرومان. . وكان يستخدم زيته في دهان الجسم. . ويضاف لحمامات الماء. . كما استخدم كمادة عطرية.

وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع (شاي) لعلاج اضطرابات القولون، وكشراب مهدىء. . كما يستخدم هذا المنقوع (البارد) كغسول ومرّطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه. . كما

يستخدم النـعناع في عمل الحمامات كمادة مـنعشة ومُجمِّلة للبشـرة. ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون.

*** خرشوف:**

خـرشـوف (Artichoke) أو الأرضي شـوك أو الأنكيـنار نبـات ذو أوراق شوكية. ويسمى في شمال إفريقيا بالقرنون

يحتوى الخرشوف على فيتـامين " أ " ، " ب " وأملاح الفسفور والمنجنيز ومادة " الأينولين" وهى مادة نشوية تفـيد الذين يبذلون جهداً عضلياً كـما تحتوى جذوره على مادة "سينارين" المدرة للصفراء والمفيدة في أمراض الكبد.

الخرشـوف مفـيد كعـلاج لمعظم الأمراض التى يسـببـها زيادة الكولسـترول كتصلب الشرايين والذبحة الصدرية ونوبات القلب واحتقان المخ, ومنقوع ورقه يفيد في تنشـيط إفرازات الكبد والمـرارة وإدرار البول, ويفيـد في علاج البـدانة والطفح الجلدي.

يفضل أكل الخرشـوف طازجاً حتى لا يفقـد بعض فوائده ولكن يتم تعليب لب نبات الخرشـوف أو تجميد أقـراصه (اللب) بعد سلقها لحـفظها. لا ينصح في تناول الخرشوف للمصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس وأصحاب المسالك البولية الضعيفة والمصابون بالحسـاسية. يمكن تناول الخرشوف كوجبة طعام باردة أو ساخنة مع اللحم أو بدون لحم أو مسلوق ومقطع ومخلوط مع السلطة.

يعتـبر موطن الخـرشوف شـمال أفريقـيا حيث يوجـد ناميا بـحالة بريه في الصحـاري . وهو من الخضر الهـامه ، وقد زرع في جنوب أوروبا منذ أكـثر من ألفي سنه ، وتستـعمل النوره قـبل تفتحـها في الغذاء ، اذ تؤكل القـنابات المغطية للنوره وتكون قاعدتها عريضة سميكة لحمية .

كما يؤكل التخت الزهري الذي يلاحظ أنه مـتضخم ولحمي, ويحتوي على كميه جيده من فيتاميني أ و ب ومعظم الكربوهيدرات الموجودة به عبارة عن أنيولين الذي يتـحول بالتـحليل المائي إلى سكر فاكـهه فـيمكن اسـتعـماله غـذاء لمرضى السكري.

وتستعمل نورات الخرشوف في التغذيه وهو من الخضر المناسبة لمرضى السكر والكبد والإمساك ، فهو يحتوي على قدر كبير من الأنيولين الذي يتحول إلى سكر ليفوز ، ويحتوي على بعض العصارات الملينة والمانعة للإمساك .

* الباذنجان:

المحتويات الكيميائية للباذنجان:

ثمار البـاذنجان السوداء تحـتوى على مسـتويات عـالية من المركبـات المضادة للأكسدة التى تحمى خلايا الجسم من التلف التـأكسدى الناتج عن معالجة الطعام ، وغنى بحمض (كلوروجينيك)

فوائد الباذنجان :

١ . مفيد للصحة وخصوصا تصلب الشرايين والوقاية منه.

٢ . يساهم فى الوقاية من السمنة أو إزالة السـمنة ، لأنه منخفض السعرات الحرارية.

٣ . يحتوى على نسبة عالية من المواد المكافحة للسرطان.

٤ . يشد المعدة ويدر البول ويقطع الصداع ويطيب رائحة العرق.

٥ . يساعد على خفض الوزن حيث أنه قليل بالسعرات الحرارية.

٦ . يمنع حدوث التقلصات العضلية.

ويفضل تناوله بقشره لأن الفيتامينات والأملاح المعدنية موجودة فيه

كيف تختار الباذنجان :

لمعرفة الثـمار الجيدة ، تفقد سـرة هذه الثمار والموجودة فى مؤخـرة النبتة إذ كانت بيضاوية أو مـستديرة ، إبحث عن البيضوية - فالمسـتديرة تحتوى على بذور أكثر وحشوة أقل.

* الطماطم

١ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

٢ـ تفيد في علاج أمراض النقرس والتعفنات المعويّة.

٣ـ تقاوم عسر الهضم وحموضة المعدة الزائدة.

٤ـ تُكافح الإمساك وتُساعد على طرد الفضلات للخارج .

٥ـ عصير الطماطم يُساعد على هضم الأطعمة النشوية واللحوم . . .

٦ـ تُقاوم التهاب المفاصل وحصّيات الكلى وحصيات المثانة.

٧ـ تُفيد في علاج تقّـرن الجلد (تراكم طبقات الجلد السطحيّة بعـضها فوق بعض).

٨ـ تناول الحساء المصنوع من الطماطم يُفيد مرضى القلب وارتفاع الضغط.

٩ـ سهل الامتصاص وتعدّل حُموضة الدّم.

١٠ـ يُمكن تناول الطماطم نيّئة أو مطبوخة أو على شكل عصير.

البصل

فوائد البصل :

١ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنية

٢ـ قاتل للجراثيم وخاصة التي تستوطن الفّم والأمعاء

٣ـ يُساعد على تحديد نسبة السكر في الدّم

٤ـ فاتح للشهية ويُكافح الالتهابات الهضمية

٥ـ يُنشط عمل القلب والدورة الدّموية

٦ـ يحتوي على مواد تعمل على تقوية الجهاز العصبي

٧ـ مدّر للبول والصفراء ويساعد في حالات تشّمع الكبد

٨ـ يُساعد على خفض الضغط المرتفع وخفض الكولسترول

٩ـ يُفيد في علاج السعال والالتهابات الصدريّة

١٠ـ يُساعد في طرد البلغم وحالات التسّمم الدموي

* القرنبيط:

فوائد القرنبيط :

١ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة ، مثل البوتاسيوم والكروم.

٢ـ يساعد في تخليص الجسم من السّموم.

٣ـ يساعد في تقليل انفصام شبكيّة العين.

٤ـ يعمل على خفض ضغط الدّم المرتفع.

٥ـ يعمل على استقرار نسبة السكّر في الدّم.

٦ـ يقلّل من الإصابة بالأزمات القلبيّة.

٧ـ يفيد في تخفيض مستويات الكولسترول في الدّم.

٨ـ يُعتقد أنه يقاوم أمراض السرطان.

* الثوم:

فوائد الثوم :

١ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة ، مثل الفسفور والكالسيوم.

٢ـ يعمل كمضاد حيوي في مواجهة المرض.

٣ـ يكافح أمراض القلب ويخفّض الضغط المرتفع.

٤ـ يعزّز جهاز المناعة في الجسم.

٥ـ يعمل على تقليل نسبة الكولسترول في الدّم.

٦ـ يساعد في علاج أمراض الروماتيزم.

٧ـ يساعد في علاج آفات البشرة مثل الدمامل والجروح.

٨ـ يقاوم السُعال ويعمل على علاج أمراض الجهاز التنفسّي.

٩ـ فاتح للشّهية ويكافح التُخمة.

١٠ـ طارد للديدان التي تستوطن في أمعاء الإنسان.

* الفول:

فوائد الفول :

١ـ غنّي بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور ٠

٢ـ يقاوم التّوتر والإجهاد الذي يصيب الجسم ٠

٣ـ يعتقـد أنه يحتوي على مركّبات كـيماويّة معقدّة تقـاوم أمراض السرطان التي تصيب الفّم ٠

٤ـ مفيد للقلب من حيث زيادته لمستوى الكولسترول الجيّد في الدّم ٠

٥ـ يعمل على خفض ضغط الدّم لدى النساء في مرحلة سّن اليأس ٠

٦ـ يحافظ على مستوى السكّر في الدّم ٠

٧ـ يحتوي على مواد تقوّي مناعة الجسم ضّد الأمراض المختلفة ٠

٨ـ قشور الفول تكافح الإمساك الذي يصيب الجسم ٠

٩ـ لأزهار الفول خاصّية زيادة إدرار البول ٠

١٠ـ تناول الفول مع الطماطم والبصل والزيت والخبز تجعل منه وجبة غذائية كاملة ٠

* القمح:

فوائد القمح:

١ـ يعتبر من أهّم الحبوب المفيدة لصحّة الإنسان ٠

٢ـ غنّي جدا بالفيتامينات وخاصة مجموعة فيتامين(ب) المركّب ٠

٣ـ يحتوي على معادن كثيرة مثل الحديد , الفسفور , السليكون , واليود ٠

٤ـ يقّوي الجهاز العصبي ويمنح الجسم القوّة والنشاط ٠

٥ـ يساعد في بناء العظام ويقوي الأسنان ٠

٦ـ يساهم في تقوية الشعر ويزيده لمعانا ٠

٧ـ يساعد في عمل الغدّة الدرقيّة .

٨ـ يساهم في تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة .

٩ـ دقيق القمح يستخدم كعلاج لأمراض الجلد المختلفة .

١٠ـ للاستفادة من جميع هذه الفوائد يجب تناول (الخبز الأسمر) الناتج من طحن حبوب القمح كاملة.

*** العدس:**

فوائد العدس:

١ـ يحتوي على نسبة عالية من البروتين الضروري لبناء الجسم.

٢ـ يحتوي على فيتامينات عديدة وخاصّة فيتامين(ب) المركّب.

٣ـ غنّي بالمعادن مثل الحديد , الفسفور , والكالسيوم.

٤ـ يلعب دورا هاما في تقوية الجهاز العصبي.

٥ـ يساعد في تقوية العظام والأسنان.

٦ـ يساعد في تقوية الدّم.

٧ـ قشور العدس تفيد في مكافحة الإمساك.

٨ـ يفيد في زيادة وزن الأطفال ويساعد على الوقاية من تنخّر الأسنان.

*** الجزر:**

فوائد الجزر :

يحتوي المائة غرام من الجزر على ٧٠٪ من وزنة ماء – ١٣ غرام سكريات – ٥ غرامات بروتين – ٥٠ مليغرام دهون – ٨ مليغرام حديد – فيتامين سي وفيتامين أ – يوجد كذلك الجزر على الكالسيوم والبوتاسيوم – يحتوي قشره على ٩٠٪ من عناصره الغذائية املاح معدنية وفيتامينات.

يعتبر الجـزر من أكثر الخضر فائدة للنظر فـهو يزيد من قوة الابصار , أثبتت الأبحاث الحـديثة أن أكل الجزر يومـيا يساعـد في الحماية من سـرطان البنكرياس

لوجود الألياف ومادة الكاروتين - عـصير الجزر جيد في حالة الضـعف العام وكثر النعـاس وضيق الخلق والتـعب - كذلك عـصيـر الجزر يحـمي اللثة من الإصـابة بالسرطان ويستخدم في علاج السل والسعال الشـديد كما يفيد الأشخاص المصابين بالإمساك لوجـود الألياف بكمية كـبيرة- يساعد في تكاثر الخـلايا التي تتكون منها كريات الدم الحمراء ومقاومة الجسم للعـدوى والجراثيم وخصوصا للعيون والمسالك البولية والهوائية

يمنع المصابين بمرض السكر من الإكثار من تناول عصير الجزر.

* الفاصوليا :

فوائد الفاصوليا :

يوجد بالفاصوليا نسبة عالية جدا من البروتين شرط أن تكون طازجة القطف - ثبت فعاليتـها في تنشيط ضربات القلب وتحسين أدائها لاحتـوائها على نسبة من مادة تسمى اينوزيت - تعتبر الفاصوليا مـهدئة للأعصاب ومدرة للبول ومنقية للدم ومقوية للكبد والبنكرياس.

يستـخرج من الفاصوليـا مستـحضر طبي يسـتطيع وقف نقص كريات الدم البيضاء فقد ثبت مخبريا انها تحـتوي على نسبة عالية من حمض النيكوتين المساعد في تجديد كـريات الدم وكذلك تحتوي الفـاصوليا على مادة تسـمى البنتونين وهذه المادة مفيدة جدا في تخليص الجسم وتنقيتة من السموم وتأثيرات الأدوية السامة.

بعض أنواع الفاصوليا يـوجد بها مادة سامة تسمى فـازين وهذه المادة تتبخر بالطبخ وتفقد ضررها لذا ينصح بعدم أكل هذا النوع طازجا .

* الكوسة:

فوائد الكوسة :

يحتوي المائة غرام من الكوسـا على ٩٥٪ من وزنها ماء - ٢ غرام بروتين - ٢ غـرام دهون - ٧ غـرامـات نشـويات - غـرام ونصف أليـاف - وغنيـة جـدا بالفوسفور والأملاح المعدنية - كذلك يتوفر بها فيتامين سي - فيتامين أ.



الكوسا مقاومة لتسمم الأمعـاء ولا تسبب رواسب بعد هضمها وهي مطهرة بشكل جيد للمعدة والأمعاء وملينة لهما , تعتبر الكوسا ممتازة للراغبين في الرجيم.

شرب عصير الكوســا على الريق يعالج الامساك الحاد , بذور الكوسا يساعد على تسكين آلام التهابات المجاري البولية وآلام المثانة ويجلب النوم.

* القرع:

فوائد القرع :

يحتوي القرع على حــوالي ٩٠٪ من وزنه ماء - دهون - بروتين - نشويات - حديد - كالسيوم - ونسبة كبيرة من فـيتامين أ وفيتامين ب وكثيرا من الأحماض النافعة للجسم.

ثبت أن القرع مفيد جدا لإدرار البـول وللمصابين بقصور في القلب والكلى - بذور القرع يساعد في علاج تضخم غدة الـبروستاتا وذلك بأن تنزع قشور القرع وتهرس ثم يضاف إليها الماء الساخن وتحلى بعد عشر دقائق بالعسل وتشرب .

شرب عـصير القرع علـى الريق ممتاز في مكافحـة الإمساك الحاد - تسـاعد بذور القرع في اخراج الدودة الوحيدة من الأمعاء.

* البامية:

فوائد البامية :

يحتوي المائة غرام من الباميا على ٩٠٪ من وزنها ماء - ٦ غرام سكريات - بروتين - دهون - ألياف - كالسيوم - حديد - فوسفور - فيتامين سي.

ثبت أن المادة المخـاطية الموجـودة في البـاميـا مفـيـدة جدا في تهـدئة آلام الالتهابات المعـوية كما تساعد في علاج التـهاب الأغشية المخاطية المغلـفة للجهاز الهضمي والأمعاء كما أن الباميا مقاومة للإمساك.

* الجرجير:

فوائد الجرجير :

يعتـبر الجرجيـر من أكثر الأعشـاب احتواء على فيـتامين أ , كذلك يحتوي الجرجير على اليود والكبريت والحديد وفيتامين سي وعلى مادة خردلية.

يفيد الجرجير في تخفيض نسبة السكر في الدم والمساعدة في اخراج البلغم من الصدر والحلق , يعتبر عصير الجرجير مضاد للتسمم الناتج عن التدخين , يوصف الجرجير لعلاج مرض الاسقربوط وحفر الأسنان ولإدرار البول كما يستخدم كملين للأمعاء , ثبت طبيا أن الجرجير يساعد في عدم نمو الخلايا السرطانية في الجسم , يساعد الجرجير في تنقية الدم ويعتبر مدر جيد للبول.

ينصح بشرب عصير الجرجير للمدمنين على التدخين في حالة اصابتهم بالتسمم من النيكوتين وأعراضه الشعور بالغثيان وازدياد الغازات بالمعدة والحرقان.

لا يستحب أكل المراة الحامل للجرجير لكونه عسير الهضم كما أن كثرته تسبب ارتباكا بالمعدة.

* الكراث

فوائد الكراث :

يحتوي المائة غرام من الكراث على ٩٠٪ من وزنة ماء وواحد غرام بروتين وحوالي ٥ غرامات سكر وكثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات

يساعد الكراث على شفاء السعال المستعصي والقضاء على الامساك ومفيد للدم ومفيد للمصابين بالربو , كذلك الكراث يعتبر منشط للجسم ويساعد على بناء الأنسجة الحية , يساعد في علاج الأشخاص المصابين بالروماتيزم فهو مقو للأعصاب ومعالج فعال في التهابات المفاصل وعلل المسالك البولية.

* البقدونس

فوائد البقدونس :

يحتوي البقدونس على فيتامين أ - ب - ب٢ - ب٣ - ب٦ - وفيتامين سي والكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت واليود والنحاس والزنك

يعتبر البقدونس فاتح للشهية ومسهل للهضم ومقوي للنظر ويعتبر ضروري لصحة الشعيرات الدموية ونافع لمعالجة اضطرابات العادة الشهرية عند النساء ومنشط للجهاز العصبي والتناسلي ومفيد لفقر الدم

* الفلفل

فوائد الفلفل :

يحتـوي المائة غرام على ١٦مليغـرام حديد و٨ غرامـات دهون وحوالي ١٢ غرام بروتين و٤٥٠ مليغرام كالسيوم وحوالي ١٠٪ فلفلين وهي المادة الحارقة ،

ثبت طبيـا أن تناول القليل من الفلفل مع بعض وجبات الطعـام ينشط المعدة ويقوي الباءة ويحمي من نزلات البرد وخاصة الرشح , الفلفل الأبيض مقوي فعال للمعدة ومدر للبول ومانع للغازات

يمتنع عن أكله المصابين بالبواسير أو التهابات الكلى أو المثانة أو قرحة المعدة , والافراط في تناول الفلفل الأسود بكثرة يفسد الدم ويضعف المعدة.

* الملوخية

فوائد الملوخية

تحتوي على ٢٪ دهون، ٥,١٪ ألياف،٢٢٪ بروتين، غنيّـة بالأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور

١- لها تأثير ملين ومهدئ لأغشية المعدة والأمعاء.

٢- تكافح الإمساك بشكل فعال

٣- يساعد على تهدئة الأعصاب وتقوية البصر وتنشيط ضربات القلب.

٤- تساعد في علاج ضغط الدم المنخفض.

٥- تمنع تكون حصى المثانة والكلى.

٦- تقوي القلب والنظر وتزيد الفحولة وتخفف من مـتاعب الجهاز الهضمي والقولون.

٧- تساعد على الحفاظ على الجسم والوقاية من هشاشة العظام.

٨- تقوى النظر.

٩- تقلل من الأصابة بفقر الدم ونقص الحديد الذي يصيب كافة النساء أثناء الحمل خاصة خلال الشهور الأولى.



١٠- زيت بذور الملوخية يفيد في علاج بعض الأمراض الجلديّة .

١١- تساعد على البناء السليم للغضاريف في الركب والمفاصل بشكل عام.

١٢- تقلل من امتصاص الدهون.

* السبانخ

المحتويات الكيميائية للسبانخ:

تحتوي على

مـاء ٩٠٪، بروتين ٢,٥٪، دهون ٠.٣٪ ، نشـاء ٠.٩٪، رماد ٤٪، أليـاف ٠.٨٪ ،وتحتوي أوراقها على نسب عالية من الملح الصخري .

فوائد السبانخ:

١- تقاوم حدوث السرطان والسكتة الدماغية والزهايمر.

٢- تحمى النظر من التدهور المرتبط بحدوث تلف في الشبكية.

٣- يعتبر عصير السبانخ مفيد لأحتوائه على نسبة عالية من المنجنيز...الهام لمريض السكر.

٤- تساعد في تخفيض ضغط الدم العالي.

٥- تقليل خطر إصابـة السيدات الحوامـل بحالات التشنج الحـملي وتسمم الحمل.

٦- مضادة للأورام والالتهابات وتقوي الصحة.

٧- ترفع مستوى الهيموغلوبين .

٨- خافض للحرارة وكاسر للعطش .

٩- ينشط الكبد ويكافح الريقان والالتهاب الكبدي الوبائي .

١٠- مدر للبول وملين لطيف للبراز.

١١- يعالج التهابات الصدر .



١٢- تعتبر السبانخ غذاء جيدا للناقهين (في دور النقاهة) والمصابين بفقر الدم والضعف أو الوهن المزمن وضعف الذاكرة.

ملحوظة:

الاكثار منها يحدث الرمل والحصى بالكلى لما يحتويه من أملاح كالسيوم ، ويمكن تخفيف هذه الظاهرة بالاكثار من عصر الليمون الحامض عليه

* الشبت

نبذة مختصرة عن الشبت:

نبات الشبت من الخضراوات المشهورة، وهو أحـد نباتات الفصيلة الخيمية ، ينبت بريا أو يزرع لاستـعماله كنوع مـن التوابل في الأكلات المتنوعـة، يوجد في الثمار زيت دهني يحتوى على الكارفون والليمـونين بنسبة ٦٠ ٪ كما يحتوى على مواد آزوتية وراتنج.

فوائد الشبت:

زيت الشبت مطهر ومضاد للتقلصات والانتفاخ ومدر للبن

يفيد في تسكين آلام المعدة والأمعاء والعادة الشهرية وغسيل العيون المتقيحة.

يستخدم في حفظ الأطعمة وصناعة بعض أنواع الجبن

يعالج تساقط الشعر الدائم والصلع.

يعيد للبشره جمالها ورونقها .

ملحوظة: ينصح المرضى بأمراض الكلى عدم الإكثار من أكل الشبت

* الخيار

المحتويات الكيميائية:

الخيار أحد أنواع الفاكهة وليس الخـضراوات، ويحتوي على الأملاح المعدنية الهامة واللازمـة لبناء الجسم مثل الصوديوم، الكالسـيوم، الفوسفور، المغنيـسيوم،



وأنه غني بالفيتامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيـتامين (ب) وتتركز أكبر نسبة من هذه الفيتامينات في القشرة لذلك ينصح بتناوله بقشره .

فوائد الخيار:

١- علاج الاضطرابات البولية ومدر جيد للبول.

٢- منع تكون الحصوات فى الكلى والحالب.

٣- تخفيف الاضرابات الهضمية.

٤- ويمنع زيادة نسبة الحوامض فى الدم.

٥- ويستخدم كـملطف لبشرة الوجه والمحافظة على نقائـها ونضارتها وازالة السواد حول العينين .

٦- علاج بعض اضطرابات الرئة والمعدة والصدر.

٧- علاج فعال للنقرس والتهاب المفاصل

٨- يسـاعد الخـيـار في التـخلص من البقـع الجلدية الناتجـة عن التعـرض للشمس.

٩- ينصح بالخيار لمعالجة حب الشباب والرؤوس السوداء.

١٠- يخفف الألام الناجمة عن الصداع.

١١- مدهش لشد مسامات الجلد الواسعة.

بعض الوصفات:

- شد مساحات الجلد الواسعة:

من خلال مزج بذور الخيار وكمـية مماثلة من بذور الشمام المطحونة بالحليب خالي الدسم ثم وضع هذا المزيج على الوجه لمدة نصف دقيقة إلى أن يجف ثم يتم نزعه بواسطة الماء العادي أو ماء الورد وتستخدم نفس الطريقة السابقة للجلد الجاف مع استبدال الحليب بالكريمة الطازجة.



- **معالجة حب الشباب والرؤوس السوداء:**

ذلك بأخذ القليل من عصير الخيار وملعقة من الكريمة الطازجة وملعقة أخرى من ماء الورد أو ماء الزهر وبياض بيضة واحدة مخفوقة كما يمكن استخدام عصير الخيار في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل حيث يجعل الوجه أشقر اللون مع تكرار هذه العملية.

* الخرشوف

المحتويات الكيميائية:

كل ١٠٠ جم من الجزء الصالح للاستعمال من نورة الخرشوف تحتوى على المكونات الغذائية التالية.. (٩ سعرات حرارية، ٢,٩ جم بروتين، ٠,٢ جم دهون، ١٠,٦ جم سكريات كلية، ٢,٤ جم ألياف، ٠,٨ مجم كالسيوم، ٨,٨ مجم فوسفور، و١,٣ مجم حديد، ٤٣ مجم صوديوم، ١٦٠ وحدة دولية من فيتامين A، و٠,٠٥ مجم ريبو فلامنين، وواحد مجم نياسين، و١٢ مجم حامض الاسكوربيك).

فوائد الخرشوف:

١- يساعد على خفض نسبة الكولسترول.

٢- له أهمية كبيرة فى تقوية القلب.

٣- ذات فائدة كبيرة فى علاج أمراض الكبد والمرارة وخفض نسبة السكر والكوليسترول فى الدم، وخفض ضغط الدم.

٤- يستخدم فى علاج تصلب الشرايين وتطهير المعدة والأمعاء وتنشيط الذهن، وفتح الشهية.

٥- يساعد على تقوية عضلات الجسم المختلفة، وخفض درجة حرارة الجسم وإزالة رائحة العرق.

٦- يحتوي على مركب الذي يزيد من إنتاج الكبد لمادة الصفراء.

٧- يفيد فى تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول.

ملحوظة: يمنع من تنـاول الخرشوف المصابون بالرومـاتيزم والتهـاب المفاصل والنقرس وأصحاب المسالك البولية الضعيفة والمصابون بالحساسية.

* البطاطس

المحتويات الكيميائية للبطاطس:

يحتوي المائة غرام من البطاطس على ٧٥٪ من وزنة ماء ١٢٪ ألياف وحوالي ٢٥٪ نشويات ٢٠٪ كـربون و١٠ ٪ من الغرام دهون و١٣ غرام كالسـيوم ١ غرام حديد وفيتامين سي.

وهى غنيـة بالمعـادن فهي تحـتـوي على الكالسـيوم والحـديد والمغنيـسيـوم والبوتاسيـوم والفسفور والصوديوم والزنك والنحـاس والمنجنيز والسلينيوم. وكذلك تحتوي على مجموعة من الفيتامينات مثل مجموعة فيتامينات ب٦ وب١٢ وفيتامين C وA وE, إضافة إلى مجموعة من الحوامض.

فوائد البطاطس :

١- منشطة للبشـرة، وفعالة في عـلاج مشكلة الهالات السوداء عـبر وضع الشرائح مباشرة على الهالات وكما هي مفيدة للبشرة الدهنية والمختلطة.

٢- لها تأثير في زوال الـتورّم الذي يظهر تحت العينين وتعتـبر البطاطس من أفضل المنظفات والمرطبات لذوات البشرة الحسّاسة.

٣- لهـا أثراً في علاج الحـساسـية الجلديـة بدهان الموضع المصاب بعـصيـر البطاطس أو بعـمل كمادات مـن شرائحهـا. كمـا تستخـدم بنفس هذه الطريقة لعلاج حروق الشمس.

٤- أكل البطاطس مـسلوقة في الماء بغيـر اضافات وبـدون ملح هو أحدث طريقة طبية لإنقاص الوزن.

٥- بها مادة قادرة علي امتصاص كل السموم في الجسم.

٦- تقي من يتناولهـا شـر الاصابة بمرض السـرطان لاحـتوائهـا علي المواد الغذائية الأساسية للجسم مثل (المـعادن والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والنحاس).

٧- عصير البطاطس مـفيد جدا, فهو يساعـد على التخفيف من الآلام التي تسبق الدورة الشهرية.

٨- عصير البطاطس غني بالكربوهيـدرات وبفيتامين C, B6, فيعطى الشعور بالراحة والاسترخاء.

٩- تمنع الإصابة بضغط الدم العالي وأمراض القلب.

- يؤكد خبـراء التغذية بأن البطاطس المسلوقـة بقشرتها إذا أكلت مـع القشر تكون أفيـد بسبب احتواء القـشرة نسبة عاليـة من الكالسيوم والفـوسفور والحديد .

* الكرنب

المحتويات الكيميائية للكرنب:

غنّي بالفـيتـامينات وخـاصة فـيتـامين (ج) وغنّي بالمعـادن مثل الكبـريت والكالسيوم والفسفور.

يحتوي على مادّة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوّية.

فوائد الكرنب:

١- يقاوم الطفح الجلدي ويساعد على نموّ العظام.

٢- يساعد في تقوية الشعر والأظافر.

٣- يفيد في حالات طرد الديدان من الجسم.

٤- يفيـد في حالات التهـاب القصبـات والشعب ويسـّهل خروج البلغم، وينشّط عمل الكليتين.

٥- يساعد في طرد الماء الزائد عن حاجة الجسم.

٦- يعمل على خفض كميّة الّسكر في الدّم.

٧- مفيد في حالات فقر الدّم وأمراض المفاصل.

٨- يعمل كمطهر للقولون.



٩- يُستخدم الكرنب كعلاج لتقليل آلام الصداع.

١٠- شرب عصير الكرنب المستخرج من الساق هو علاج جيد للقرح.

١١- يمكن استعمال أوراق الكرنب خارجيا على الجروح والقرحات والالتهابات وللمشاكل الجلدية وخاصة حب الشباب.

١٢- يوجد به مواد تقلل من الإصابة بأمراض القلب.

١٣- يستخدم عصير الكرنب الأبيض فى علاج العين المحتقنة.

- لعلاج التهاب القولون يغلي ٦٠ جراما من الأوراق في ٥٠٠ مل ماء لمدة ساعة ويشرب ثلاث مرات يوميا.

تحذير مع استخدام الكرنب:

عدم تناول الكرنب فى صورته النيئـة (قبل الطهى)، إذا كان الشخص يعانى من تضخم الغدة الدرقية أو يأخذ عقاقير مضادة للاكتئاب.

* القرنبيط

تحتوي وجـبة القرنبيط على ٢٥ سـعر حراري، و٥غرامـات كربوهيدرات، وغرامـان من الألياف، والبـروتين الغذائي، و١٠٠٪ من الكـمية الموصى بـها من فيتامين ج و٢ ٪ من الكالسيوم والحديد. القرنبيط مصدر جيد للبوتاسيوم أيضا.

فوائد القرنبيط:

١ـ غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة ، مثل البوتاسيوم والكروم .

٢ـ يساعد في تخليص الجسم من السّموم .

٣ـ يساعد في تقليل انفصام شبكيّة العين .

٤ـ يعمل على خفض ضغط الدّم المرتفع .

٥ـ يعمل على استقرار نسبة السكّر في الدّم .

٦ـ يقلّل من الإصابة بالأزمات القلبيّة .

٧ـ يفيد في تخفيض مستويات الكولسترول في الدّم .

٨ـ له تأثير قوي في الوقاية من أمراض القلب والسرطان.

٩- يحتفظ القرنبيط بنسبة عالية من الألياف التي تساعد على بناء أمعاء صحية.

١٠- مشبع، وغني بالألياف، ومنخفض بالسعرات الحرارية.

١١- يعد القرنبيط مصدراً جيداً للكالسيوم المهم للعظام.

بعض النصائح الهامة:

تجنب الرؤوس المليئة بالنقاط السوداء أو البنية أو عيوب أخرى.

لَيس للحجم علاقة بالنوعية فأحياناً ستظهر على الرؤوس شكل حبيبي لكن، هذه ليست إشارة للنوعية، وبما أن معظم القرنبيط يلف غالبا بأكياس بلاستيكية، فيجب أن تقومي بالنظر جيدا على الورق الأخضر الذي يلف القاع، والذي يجب أن يكون أخضر.

* اللّفت

زيت بذور نبات اللفت **أو الشلغم** بتناول للوقاية من أمراض عصبية نادرة. فقد أثبت باحثون من جامعة جونز هوبكنز أن ٨٩ طفلا ممن لديهم العطب الوراثي الذي يؤدي لظهور مرض "أدرينو ليوكو ديستروفي" . وهو أحد الأمراض الوراثية العصبية النادرة. ويصيب الأطفال في سن مبكرة ويؤدي إلى تدهور عصبي تدريجي ينتهي بوفاة الطفل خلال سنوات معدودة. ويعتقد أن سبب ظهور أعراض المرض عطب وراثي يؤدي إلى تكدس سلاسل الأحماض المشبعة بالغة الطول في الجسم، خاصة بالجهاز العصبي. و يمكن زيت بذور اللفت أن يلعب دورا وقائيا وعلاجيا ضد المرض. ويعد هذا أول إثبات علمي على جدوى زيت بذور اللفت، أو "زيت لورنزو" في تثبيط مرض (ALD). أما سبب تسمية الزيت بـ "لورنزو" فللإشارة إلى الطفل لورنزو أودون الذي اكتشف أبواه إصابته بالمرض عام ١٩٨٤ ، وزيت بذور اللفت له قدرة عالية في تحويل مسار إنزيمات الجسم. كما يقلل بشدة أعداد الصفائح الدموية التي تسرع بتجلط الدم عند الإصابة بجرح.

يؤكل اللفت أو الشلغم في العراق مسلوقاً ويباع على العربات من قبل الباعة المتجولين شتاء.

حول زيت اللفت طالعتنا إحدى المقالات على الأنترنيت بأن هناك دراسات تجري في بريطانيا حول استخدام زيت اللفت في توليد الطاقة الكهربائية.

كذلك هناك نوع من الزيوت تباع بالأسواق تحت اسم زيت الكانولا المستخرج من بذور اللفت المعدلة وراثيا أظهرت الدراسات عنها بأنها من المواد المسرطنة ويفضل تحاشيها.

الفصل الثالث

فوائد الأعشاب

* ريحان

ريحان (Basil) هي أوراق نباتيــة. كان الأوربيون في القرن ١٧ يســتعملون الريحان لعــلاج نزلة البرد والثــاليل والبثور والديدان المعــوية .وفي الهند يستــعمل الريحان ضد البكتريا فوق الجسم وزيته يعالج حب الشباب ويخفف آلام الروماتيزم وبه مواد ضد الســرطانات لأنها تنشط جهاز المناعة بزيادة الأجــسام المضادة ٢٠٪. وبه مضادات أكسدة وفيــتامين ج وفيتامين A يحميان تلف الخلايا . ومغلي أوراق الريحــان يعالج الإلتــهاب الرئوي ونــزلات البرد ويفــيد في حــمي الملاريا. يزرع الريحان بكثرة منطقة حلي بمحافظة القنفذة التابعة لمنطقة مكة المكرمة

وكذلك على امتداد الساحل الغربي للمملكة العــربية السعودية وشبه الجزيرة العربية يستفــاد من بذور الريحان لعمل شربات البلنكو المحلى بالسكر والمطعم بماء الورد والهيل. ولكن الريحــان هنا والمعروف بـ basil يختلف عن النبــات المسمى بالحبق في نجد في السعودية.

* جوزة الطيب

جوزة الطيب (Nutmeg)وتسمى في العراق باسم جوزة بوه وهي بذور تفيد في تنشيط الدورة الدموية . وتقلل إلتــهاب المفاصل ولاسيما المصــاحبة بالنقرس . ويتجنــب زيتها مــرضي القلب والحوامل والأطفــال أقل من ٥ سنوات. تفــيد في الناحية الجنسية . وتناولها بكميات كبيرة تسبب الهلوسة وزغللة العين . وبها مادة مريستيسين لها قدرة علي عبور المشية للحامل مما يزيد ضربات قلب الجنين .عرفت شجــرة جوزة الطيب منذ قديم الزمــان قبل التاريخ الميــلادي ، إذ كانت تستــخدم ثمارها كنوع من البهار التي تعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة ، واســتخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح

شجرة ارتفــاعها حوالي عشــرة أمتار ، دائمة الخــضرة ، ولها ثمار شبــيهة بالكومثرى ، وعند نضجها يتحول ثمارها إلى غلاف صلب ، وهذه الثمرة هي ما

يعرف بحوزة الطيب ، ويتم زراعنها في المناطق الاستوائية وفي الهند / اندونسيا / سيلان .

وهي نبات يتبع الفـصيلة البسباسـية، وقد عرفه العرب واسـتعملوا بذوره، وتتميز أشجاره بالأوراق المتبادلة كاملة الحافة، بيضاء الأسطح السفلي، أما الأزهار فهي بيضاء صغيرة في مجموعات خيمية، والثمار لحمية تفتح بمصراعين أو أربعة. وتعرف بجوزة الطيب.

تُلقّب ثمرة جوزة الطيب بلقب أمـيرة الأشجار الاستوائيـة، وإن مبعث هذه التسمـية أن هذه الثمرة لها جنـسان ، مذكر ومؤنث، وإن نبـتة واحدة من الجنس المذكر كافية لإخصاب عدد كبير من الجنس المؤنث.

وتنمو شجـرة الطيب في المناطق الاستوائيـة، ويبلغ ارتفاعها حـوالي عشرة أمتار، وهي تشبه أشجار الأجاص. ويبدأ جني جوزة الطيب بقطع القشرة الإضافية وغمرها في ماء مالح، ثم تجفيفها، وهكذا تبقى محتفظة بصفاتها المعطرة لتباع في الأسواق كإحـدى التوابل، كما تدخل في تركـيب بعض الأدوية والمشروبات التي تساعد على هضم الطعام.

أما الجوزة ، فإنها تعـرض لحرارة خفيفة لتجف ببطء، وبعد شـهرين تقريبا تستخرج من قشرتها ويضاف إليها الكلس الناعم لحفظها من التعفن والحشرات.

أما الجوز التجـاري فهو يؤخذ من النوع الرمادي الذي يطلى بالكلـس فيبدو شكله الخارجي أجـعد وأشـبه بالدماغ، وهو يحـتوي على النشـا والمواد الزلالية، وعلى الزيت الكثيف العـطري الذي يمنحه رائحته الخـاصة، وطعمـه الحاد اللذيذ. وتباع جـوزة الطيب على شكل مسـحوق معـبأ في أنابيب صـغيرة، أو أكـياس، ويفضّل أن تشـترى كـاملة وليس مطحونة، وأن تحـفظ في وعاء زجـاجي محكم الإغلاق، لاستعمالها أولا بأول .

المواد الفعالة

يحـتوي جوز الطـيب على زيت طيار يشـمل البورينول والأوجـينول ودهن صلب ونشا.

المستعمل منها نواة الجوزة تستعمل كما هي أو مطحونة ويستخلص منها زيت عطري.

الخصائص الطبية

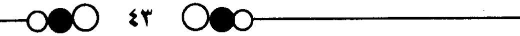
- تعتبر جوزة الطيب من المواد المنشطة والطاردة لرياح المعدة.
- يستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم ، وهو منبه جنسي قوي، ويحذر من إدمانه؛ لأنه قد يؤدي إلى ضعف دائم .
- يستعمل مبشور جوز الطيب لتعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة، وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان.

حكم استعمالها

يستحصل على ثمار جوزة الطيب من نبات myristica fragrans ، وتعتبر هذه الثمار من التوابل الشائعة الاستعمال في أغلب دول العالم ، وقد استخدمت هذه الثمار لقرون عديدة كمواد مهلوسة في أماكن متعددة من جنوب آسيا, وثمر جوزة الطيب بيضية الشكل صغيرة, ويستخدمها المتعاطي وذلك بوضع فصين منها في الفم واستحلابها وتسبب جوزة الطيب بجرعات صغيرة تأثيرا منشطا, أما إذا أعطيت بجرعات كبيرة (١٥- ٢٠ جم) فأنها تسبب حدوث الهلوسة. وأهم المواد الفعالة في جوزة الطيب مركب الميريستسين Myresticin الذي يسبب النشوة والهلوسات اللمسية والبصرية, ويشبه تأثير هذا المركب تأثير كل من الأمفيتامين والمسكالين.

وتأثيرها مماثل لتأثير الحشيش ، وفي حالة تناول الجرعات الزائدة يصاب المرء بطنين في الأذن / الإمساك الشديد / إعاقة التبول / القلق / التوتر / وهبوط في الجهاز العصبي المركزي قد يؤدي إلى الوفاة .

فجوزة الطيب من المواد المسكرة، وتناولها حرام عند عامة الفقهاء، وقد أجاز بعض الفقهاء إدخال قليل منها في البهارات ما دام هذه القليل لم يدخل في حد



الإسكار لقلته ، وأكثر الفقهاء على المنع منها مطلقا، للحديث الشريف: (ما أسكر كثيره فقليله حرام).

* بابونج

زهر البابونج (بالإنجليزية: German Chamomile) هو نبات عشبي حولي اسمه العلمي ماتريكاريا ركوتيتا (Matricaria recutita) أزهاره بيضاء أو صفراء عطرية تشبه أزهار الأقحوان، يبلغ ارتفاعه حوالي ١٥ إلى ٥٠ سم, ويزهر بعد حوالي ٦ إلى ٨ أسابيع من إنباته, له رائحة جميلة ومميزة. ويسمى البابونج في بعض البلدان العربية فراخ أم علي.

تاريخ وموطن البابونج: قدّس قدماء المصريين البابونج لفضائله ، ولاعتقادهم بقدرته على شفاء الحميات ، وقدموه إلى آلهتهم وهو ينتشر في أوروبا وشمال أفريقيا . هنالك اعتقاد - وهو صحيح - بأن البابونج عندما تطؤه الأقدام تساعد في انتشاره ، لذلك كان يزرع في انجلترا في الممرات . إن فائدة البابونج تكمن في الأزهار ، وللنبتة ككل مفعول أقل من الزهر . د.م

والبابونج نبات بري تكثر مشاهدته في البراري خلال فصل الربيع يتم جمع أزهاره وتنظيفها وتجفيفها لغرض بيعها لدى العطارين أو العشابين. تستخدم أزهاره المغلية كمهدىء للأعصاب والإجهاد ويساعد علي النوم والاسترخاء وينظم الهضم وتقلصات المعدة والعادة الشهرية ويقلل آلام الروماتيزم والأمعاء الغليظة وحموضة المعدة والغازات المعوية. ويساعد في تليين العضلات. ومنقوعه يعالج الجروح ومقوي عام وأوراقه تعالج الروماتويد.

* أقحوان

أقحوان (بالإنجليزية: Feverfew) هي زهور تستعمل في أمراض الجلد والجروح والدوالي والقرح والحروق والعين المسيلة للدموع وملينة ومسكنة للألم. عند غليها يستخدم المحلول في معالجة المغص والبرد والكحة والزكام والمعدة والجهاز الهضمي والكبد والكلى والمثانة.



*** دوم**

الدوم نوع من النخيل ينمـو في صعيد مـصر. ثمارة صلبـة جدا في حجم التفاحة تقريبا

تستعـمل أوراقه في عمل السلال والحـبال وخشبه في الـنجارة وثمار الدوم وجدت بكثرة في مقابر القدماء المصريين كمـا تستخدم عصارته في علاج النواصير والبواسـير وكذلك الـتقرحـات التي تصيب الفم وعلاج بـعض الأمراض الجلدية وتسكين ألام القدم والأرجل. ويمكن استخدامه في صناعة الأصباغ والتلوين .

*** خلة بلدية**

AMMI VISNAGA وخشيزك وحـشيشة الدود . نبات حولي شـتوي من العائله الخيمية

ينتشـر في أغلب المحاصيل الشتـوية وينمو برياً في الأراضي المهملة ، كـما يمكن زراعته زراعة تقليدية لأغراض طبية .

أوراقها متعاقبة طويلة الزناد ، ازهاره بيضاء عطرية العرف .

ما يستعمل منها هو بذورها .

استـعملت الخلة منذ أيام المصـريين القدماء كـدواء منزلي وما زال إلى الآن يستخدم مغلي بذورها طبياً كمدرة للبول ،

وفي حالات المـغص الكلوي مع البول وفي الاحـتبـاس البولي وحـصوات الحالب وضد تشنجات الحالب والمثانة .

كما تستعمل في حالة الربو ونوبات السعال وأمراض القلب .

.ولهذا النبات سوق تجارية كبيرة في صناعة الأدوية ،

وأهم المواد الفـعـالـة الموجـودة بالبـذور هي مـادة الخلين ، فـينرناجين ، فينرناجول .

* **جينسنغ**

الجينسنغ ويسمى في كوريا نبات إنسام واسم النبات العلمي هو باناكس جينسنج سي أ - ماي باناكس.

الجزء المفيد من الجينسنغ هي جذور النبات يدعي مروجوه بأن له فوائد خاصة لتجديد الشباب.

يقدم الجينسنغ في كوريا بأشكال مختلفة فهو يقدم طازجا مع الطعام (كالفجل عندنا) أو مطبوخا أويقدم على شكل مشروب وتقدم خلاصته على شكل حبوب.

يوجد الجينسنغ إضافة إلى كوريا في كل من اليابان والصين والولايات المتحدة الامريكية وروسيا, إلا أن الجينسنغ الكوري هو الأشهر والأفضل.

* **حنة**

الحنة أو الحناء هو نبات الحنة تستخرج منه مادة الحنه التي تستخدمها أغلب النساء الشرقيات (الدول العربية والهند وباكستان) لصبغ شعرهن.

كما تستخدم الحنة لعمل نقوش جميلة على أيدي النساء.

كما أن هناك طقوس قبل الزفاف تسمى **بيوم الحنة** يتم فيها وضع الحناء على يدي العروس وصديقاتها وبنقوش جميلة وتدخل الحنة في صناعة الكثير من الشامبوهات وغسولات الشعر

وأوراقه تستعمل لعلاج الأمراض الجلدية كالدمامل وحب الشباب والأمراض الفطرية والجذام . وفي الهند تستعمل كغرغرة قابضة . ومغلي الحناء يعالج الإسهال والدوسنتاريا وينشط نزول العادة الشهرية ويزيد إنقباضات الرحم .وخلاصة الحناء المائية تقتل البكتريا . وتستعمل حاليا العجينة كصبغة جلدية وتلوين الشعر . أيضا ثبت أن الحنة دواء مفيد في علاج كل ما يصيب الأرجل، حيث ورد أن النبي عليه الصلاة والسلام كان إذا اشتكى منه أحد صحابته في قدمه نصحه باستعمال الحناء أما غير ذلك فبالحجامة.

* ينسون نجمي

اليسنون النجمي، أو الينسون النجمي الصينـي (بالصينية: تنطق: باجّاو ، أي "الثمانية قرون") هو نوع من التوابل ذات النكهة المشابهة جدا للينسون.

شركة روش السـويسرية لصناعة الأدوية تشتري ٩٠٪ من المحـصول الصيني من الينســون النجمي لإنتاج المادة الـفعالة، حـامض الشيكيـميك، لمصل تامـيفلو المضاد لأنفلونزا الطيور. يسـتعمل لتخفيف المغص وآلام الرومـاتيزم وطرد الغازات من الأمعاء. ويفيد في القيء والهضم.

يزرع في مقاطعات فوجيان، نوانيدونى ، نوانيشي ، يونّان بالصين.

* ينسون

الآنسون أو الينســون نبات حولي, زهره صغير أبيض, يستعـمل في أغراض طبية, وبذور **الينسون** ،لها طعم ورائحـة ونكهة طيـبة مميزة .وهي غنيـة بالحديد تساعد علي إمتصاصه بالأمعاء وتمنع عوزه بالجسم .وبها زيوت طيارة حلوة الطعم وتفيد في الكحة والمغص المعوي.وتمضغ الـبذور لعلاج الزغطة (الفواق).والينسون مدر للبن الأم المرضع ومـدر للبول ويخلص الجـسم من الماء . ويفيـد في الصداع والربو والإلتـهـاب الرئوي والغـثيـان والأرق والمغص المعـوي لدي الأطفـال وفي الكوليرا . ومغلـيه يشطف به الشعر لمنع القمـل . والينسون به مواد(creosol and alpha-pinene) تذيب البلغـم الجاف وتسـهل التـخلص مـنه بالرئتين و(anethole يساعـد علي الهضم .د,و(dianethole and photoanethole التي تشبـه هورمونات الإستروجينـات الجنسية الأنثوية . لهذا يدر اللبن ويزيد الشهـوة الجنسية لدي المرأة ويسهل عملية الولادة . ووجـد أن الينسون يجدد خلايا الكبد فيفـيد في الإلتهاب الكبـدي وتليف الكبد . وزيتـه يستـعـمل كرائحـة في العطور والمشروبات (مـثل مشروب العرق).

* بردقوش

بردقوش أو مـردكوش (Marjoram) أوراق وزهور .هاضم ومعـرق ومدر للبول ويفـيد الأطفال في حالة المـغص المعوي. وهو مضاد للأكـسدة .وهو بدون

فائدة تذكر للحـمية وتنحيل الجسم حـيث أنه يساعد على تثبيت الشـحوم بالجسم ويفيد الطمث. وكغرغرة يفيد في التـهاب الحلق أو يشم كبخار ماء لعلاج الجيوب الأنفية. وبه مادة كافورية . وزيته له رائحة طيارة عطرة. ويغش به زيت الزعتر . . وهو مسكن للألام ومطهـر للجراثيم ومضاد للأكـسدة والتقلصات ومـهضم ومدر للبول ومذيب للبلغم ومخفض لضغط الدم وملين ومهدىء.

استعمالاته

يستـعمل لتطييب الحسـاء والأطعمة المطبوخـة والصلصات، ويستخـدم زيته الطيار في صناعة الصابون وفي صناعة أنواع الجبن، وتستـخدم أوراقه الجافة كبديل للشاي. والزيت الناتج من تقطيـر البردقوش بالبخـار يستعمل في عـلاج المفاصل وأورام الروماتـزم أما منقوعـه فيـستـعمل كـدواء مهدئ ومـصلح للمـعدة وطارد للغازات. وأهم فـوائد المردكوش استـعمال منقـوعه المغلي لتنظيم الدورة الشـهرية لدى النساء اللاتي يعانين من عدم انتظامها.

*** بقلة**

تسمى في بلاد الـشام (وخاصـة في سوريا) **البقلة**، أما في لبنان وفلسطين والاأدن فتعرف بـ **الفرفحينه** أو **الفرفحين**، وفي مصر تعرف بـ**الرجلة**، وفي بعض دول الخليج تعرف بـ**البقلة المباركة** و**رشاد** و**حرفات** و**فارفا** و**بربين** و**نحلة** و**فرخ**.

ومن التسـميـات الأخرى: **الهندباء** - **بَرابرَة** - **درفـاس** - **ذنب الفرس** (في اليمن) - **حمقة**

ما ورد في أحد طبعات كتـاب الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار المالقي من أن اسمها هو أيضا العرفج والعـرفجين، فهو تصحيف (أي تحريف أثناء نسخ المخطوطات) لكلمتي فرفح وفرفحين، والمحقق لم يفطن لذلك.

الموطن

هذه العشبـة أصلها الهند وإيران, التي منها قـد انتشرت إلى أوروبا, أمريكا, وتقريباً إلى كل ركن آخـر في العالم، حيث تعد واحداً من أكثر من ثـمانية نباتات منتشرة على سطح الكرة الأرضية. نبات حولي ينمو بسرعة في الربيع والصيف ،

استخـدِمَ كمحصــول طعام كثير العـصارة لأكثر من ٢٠٠٠ سنة. ينمــو بكثره في الأراضيِ الخفيفه وفي الحدائق المروية في فصل الصيف، إضافة إلى مجاري الوديان حيث تغطي مســاحات شاسعة في مواسم الأمطــار ويكثر في المزارع المهملة وعلى حواف القنوات وجوانب الطرقات.

الوصف

عشب حولي منها ما هو منتصب ومنهــا ما هو منبسط، ويصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠سم. ساقها وأفرعها ملساء ذات لون مخضر إلى محمر عصيرية رخوة. أوراقها بيضية مقلوبة مستديرة القمة. الأزهار صغيرة حتى (٥ ملم) صفراء اللون جالســة بدون أعناق تتفتح في الصــباح ثم تنغلق غــالباً قبل منتــصف النهار، وفي الزهرة ورقتــا كأس وخمس أوراق تويج صــفراء وعدد كبــير من الأسدية. عــملية التلقيح بصورة عــامة ذاتية ، والازهار تتفــتح من شهر شباط وحــتى شهر أيلول. يزحف هذا النبات بسيقانه وأوراقه على الأرض التي تذكر بكف الرجل.

الاستخدام الطهوي

يتم توزيع هذا عالمياً لأنه نبات منتج ، وللذته إذا طبخ بشكل مناسب.

الإستخدام الطبي

اعتبرت البقلة ولفترة طويلة نباتاً طبياً حيث أنها تحوي على نسبة بيتا كاروتين عالية أكثر من الســبانخ ، بالإضافة إلى المستويات العالية للمغنيســيوم والبوتاسيوم وفيتامين ا ، وسي، واستعملت لمعالجة أوجاع الرأس والمثانة ولشفاء القروح ولطرد الديدان ولشــفاء ضــربة البــرد والإصابات بمســحوق الــبارود. وبشكل عــام فقــد استخدمت تاريخيا كعلاج للروماتيزم.

في الطب الصيني التقليدي, استخدمت البقلة لإزالة الحرارة والمواد السامة ، وإيقاف النزيف، إضافة لإستخدامها في علاج أمراض التنفس. وفي الطب الصيني الهندي والقبــرصي تستــعمل أزهار وأوراق البقلة لمعــالجة أمــراض كثيــرة ومنها : التــهابات الجلد ، الأكــزيما ، البــاسور والتــهــابات في المسالك الــبوليــه والرئتين

ولتحضير الضمادات ضد الحروق، فقد بينت الدراسات التي أجريت في المختبرات أن البقلة تحوي مواد مضادة للجراثيم والفطريات.

تستعمل البقلة هذه الأيام لتنقيه الدم ولمعالجة التهابات اللثة وذلك عن طريق مضغها. ويقال أنها كانت تنثر في الماضي حول الأسرة لمنع الأرواح الشريرة.

جوز مقئ

جوز مقيء(Nux Vomica) هي بذور مرة الطعم بالفم وسامة جدا . بها مادة قلويداتية Strychnine .والمسحوق يعالج صعوبة الهضم وينشط القناة الهضمية ويزيد الشهية وحركات الأمعاء في حالة التبرز والإمساك الشديد . لهذا تضاف علي الملينات . والإسنركنين المادة الفعالة في البذور يزيد تدفق عصائر المعدة ويمتص سريعا عندما يصل الأمعاء ليعمل علي الجهاز العصبي المركزي فيجعل التنفس عميقا وبسرعة ويبطيء حركة القلب بإثارة العصب الحائر وتصبح حواس الشم والسمع واللمس والرؤية حادة ويحسن النبض ويرفع ضغط الدم ويقوي الجهاز الدوري (الدموي) في حالة هبوط القلب .

* حصى البان

حصالبان أو **روزماري** (Rosemary) هي أوراق إبرية . وهو نبات عطري. أوراقه تنشط الدورة الدموية ولاسيما لدي الأشخاص الذين لايمارسون الرياضة . وتقلل الصداع وتعالج العدوي البكتيرية والفطريات وتمنع الغازات بالجهاز الهضمي وتساعد في الهضم وإمتصاص الطعام به وتزيل حرقان القلب. وتحسن الكبد والجهاز الهضمي والمرارة وتقلل تكوين حصواتها وحصوات الكلي والمثانة . كما تقلل من إفراز إنزيم urease الذي له صلة بتكوين هذه الحصوات . تستعمل كمضمضة لعلاج إلتهاب الحلق واللثة والقرح.

* إرتبط الحصالبان منذ قديم الأزل بتحسين الذاكرة ولذلك يستعمل كجزء من مراسم الزواج وذكري الحروب والجنازات في أوروبا.

* خروب

قرون **الخروب** (Carob Pods) هي غذاء طبيعي . وتستعمل حاليا ضد الإسهال لدي الأطفال بأمان .و يسهل هضمها . والخروب غني بالكالسيوم

والألياف النباتية(٢٦٪) وفيتامين A ومضادات الأكسدة .و به سكريات بنسبة عالية وطعمه حلو وملين خفيف . ومغلية مـفيد في الإسهال وينظم المعدة ويوقف القيء لدي الأطفال .

إن مشروب الخـروب الذى عرفه قـدماء المصريين والفراعنه منذ نحـو أربعة آلاف عام وقدسوا ثماره ونقشـوا صورها على جدران معابدهم, له فوائد كثيرة في الطب الحديث.

الفوائد:

- ملين طبيعى لحالات الإمساك
- له تأثير على علاج الأمراض الجلدية التى تظهر في فصل الصيف
- يقلل من زيادة حالات القئ
- يساعد على تقليل إلتهابات الجيوب الأنفية والأحبال الصوتية
- يوصى بتناوله عند الإصابة بالنزلات الشعبية
- منشط للدورة الدموية
- مقوى للجهاز المناعى
- مع حساء الجزر فعال لعلاج الاسهال.
- منشط لوظائف الكلي.
- دبسه يزيل الالتهاب الموجود في الفم(الحم).

* خروع

الخروع (castor bean) هي بذور وأوراق نبات الخـروع سامة جـدا. وزيته غير سام ويحضر من البـذور التي بها مادة ريسين السامة وتذوب في الماء ولاتذوب في الزيت .والزيت غيـر سام ويساعـد كملين وشـربة. ويؤخذ ملعقـة شوربة أو ملعقتين عند النوم .ومطري للجلد والغشاء المخاطي.

* الخردل

إن الخردل هو من المواد العطرية التي تستخدم كتوابل. وتكون بذور الخردل بيضاء أو صفراء أو سوداء. أما دقيق الخردل الأسود فهو المسحوق الناتج من طحن بذور الخردل نزع قشرها

ما هي القيمة الغذائية للخردل؟

يحتوي الخردل على العديد من المواد الغذائية الهامة من بينها:

السيلينيوم: بسبب احتوائه على كمية جيدة من عنصر السيلينيوم، يساهم الخردل في تخفيض حدة الأزما وبعض أعراض التهاب المفاصل

المغنيزيوم: يعتبر الخردل مصدرا جيدا للمغنيزيوم الذي يخفض أيضا من أعراض الأزما، يخفض من ضغط الدم المرتفع، يقلل من تردد نوبات الصداع النصفي (الميغرين)، ويخفض من احتمالات الإصابة بجلطة قلبية للأشخاص الذين يعانون من تصلب الشرايين، ويعيد دورة النوم الطبيعية للنساء اللواتي يعانين من الأرق بعد انقطاع الدورة الشهرية في سن اليأس

الأحماض الدهنية omega-3: التي تخفض من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والشرايين، تساهم في علاج الاكتئاب، كما تقوّي جهاز المناعة

بالإضافة إلى العديد من العناصر الغذائية الإضافية مثل:

الفوسفور

الحديد

المنغنيز

فيتامين النياسين

الألياف الغذائية

كيف يؤثر الخردل في تقليل خطر الاصابة بالأمراض السرطانية؟

تنتمي بذور الخردل إلى مجموعة الخضار التي تدعى "الفصيلة الصليبية"،

وهي تضم الملفوف، الزهر، والبروكلي. وكسائر الخضار في هذه المجموعة، تحتوي بذور الخردل على مركبات مميزة تدعى glucosinolates والتي بينت الدراسات مرارا خصائصها المضادة للأمراض السرطانية. وقد أكدت التجارب على حيوانات المختبر أن استهلاك هذه المركبات المميّزة أعاق نمو الخلايا السرطانية المستحثة كما منع تكوّن خلايا سرطانية جديدة، مما يشير إلى وجود الخصائص المضادة للتأكسد في بذور الخردل

ما هي العلاقة بين الخردل والغدة الدرقية؟

تحتوي بذور الخردل على مركبات طبيعية موجودة في بعض الأطعمة والتي قد تعيق عمل الغدة الدرقية. ينصح الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الغدة الدرقية من تجنب استهلاك الخردل، إلا أنه يمكن استخدام الخردل للطهي حيث أن تعريضه لدرجات حرارة عالية يبطل من مفعول الخصائص المعيقة للغدة الدرقية.

الفصل الرابع

فوائد المكسرات

معلومات عن المكسرات

يخطئ العديد من الناس ولا يفرقون بين أنواع الدهون فيعتقدون أن الدهون والزيوت خطيرة بشكل عام ولكنه في الواقع هناك دهون جيدة وهي التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة أو الأحادية ويأتي في مقدمة الأغذية "المكسرات" ورغم أنها تحتوي على نسبة من الدهون إلا أنها تحتوي على دهون مفيدة حيث إنها تحمي القلب وهذا ما تشير به الأبحاث العلمية حيث أظهرت نتائج أحد البحوث أن للمكسرات دورا في الحد من أخطار أمراض القلب حيث خفضت معدل الإصابة بأكثر من النصف ويرجع الباحثون في الدراسة أن السبب هو محتوى المكسرات العالي من الأحماض الدهنية (الدهون المفيدة) كما أن إضافة الجوز للغذاء قد خفض معدل الكولسترول الضار (LDL) وبدوه خفض معدل الكولسترول بشكل عام. وعموماً فإن للمكسرات العديد من الفوائد حيث إنها من الأغذية التي تحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية قد تصل إلى أكثر من ٣٪ كما في الكاجو والبندق ولذلك فإن لها تأثيرا جيدا على الصحة لأن الألياف الغذائية ترتبط بالحد من العديد من المشاكل مثل علاج القولون وخفض الكولسترول والدهون الثلاثية. كما أن الألياف تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات مثل فيتامين ه ولذلك فإنها تلعب دوراً أساسياً في الحد من أمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب كما تشير الأبحاث إلى أن للمكسرات فائدة في الحد من الشعور بالجوع وكما هو معروف فإن الأطباء ينصحون بعدم ترك المعدة فارغة بشكل مستمر لأن ذلك سوف يؤثر على سلامتها من القرحة وتأثير العصارة المعدية عليها لذلك فإنهم ينصحون بتناول كمية مناسبة من المكسرات بحدود قبضة اليد (مقدار ٥٠جرام) يومياً له تأثير جيد للصحة وهذه الكمية من المكسرات سوف يكون لها تأثير على الحد من الجوع. وهذا التأثير المباشر

للمكسرات على الحد من الجوع قد يـكون أحد الأسباب المؤثرة على انقاص الوزن ولكن يجب أن تكون المكسـرات بكميـات مناسبـة دون إسراف لأن الإسـراف قد يؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية.

ولقد لوحظ كذلك بعد التحاليل الكيمـائية للمكسرات أنها تحتوي على نسبة جيـدة من البوتاسيوم والذي يعـتبر عنصـرا (معدنا) مهـما جداً لنشاط العـضلات وخصـوصا عضلـة القلب ويحميـها ويقـويها حيث يحـتوي اللوز على أكـثر من ٧٥٠ملجرام بوتاسيوم وكان فصفص دوار الشـمس أكثر المكسرات في محتواها من البوتاسيوم حيث زادت عن ٩٠٠ملجرام. ويوجد بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والكـالسيوم في المكسرات بدرجات جـيدة لذلك فإن المكسرات مـهمة كذلك لشريحة الأطفـال والحوامل لأنها تعطيهم كمية منـاسبة من هذين العنصرين اللذين يسببـان مشاكل عندمـا ينخفضـان في الدم مثل قصر الدم وهشـاشة العظام لذلك فإن ادخال كميات مناسبة من المكسـرات في غذاء جميع شرائح المجتمع أمر مطلوب ومفـيد للحـد من العديد من المشاكل مـثل أمراض القلب وكـذلك علاج للجهاز الهضـمي وإمداد الجسم بالعديد من العناصر الأساسيـة ومضادات الأكسدة التي تحمي الجنين من الجذور الحرة "المواد المؤكسـدة" مما يجعل الأعضاء في نشاط دائم.

والدراسات الحديثـة عن التغذية تشيـر إلى أهمية المكسرات ، لـيس كأغذية وحسب بل كعناصر شفائية فمحتواها من المعادن يفوق كافة ما تحتويه أية فاكهة مثل الفسفور المفيد لإغذاء المخ والعظام، والكبريـت والبوتاسيوم ، فالبندق مثلا عنصر غذائي هام لتنـشيط العمل الوظيـفي لمخ العظام في الجسم وعنصـر شافي بالنسـبة للأطفال المصابين بفقر الدم الحاد.

المكسرات جميـعها لا تحتوي على نسب عاليـة من فيتامين (C) ، كما أنه فقيرة بفـيتامين (A) ، لكنها غنية بفـيتامين (B) وبالأخص الأحمـاض الدهنية المفيدة لتغذية الخلايا . . فائدة نصف كـيلو من الجوز تعادل ٢٠ كيلو من لحم البقر أو الخراف وتعادل ٣ كـيلو من لحم الدجاج الخالي من الدهن وحـوالي ٢ كيلو من البيض هذا من حيـث الزلال في المكسرات من النوع الكامل القيمـة وهي تتساوى مع اللحوم من حيث إمداد الجسم به بل هو أفيد للأسباب التالية:

١- المكسرات لا تكون أحماض البول (البواليك) في الجسم والتي تسببها اللحوم (حمض البوليك سبب لكثير من الأمراض) مثل أمراض المفاصل المختلفة .

٢- المكسرات تكاد تكون خالية من الجراثيم الضارة الموجودة باللحوم وخاصة بالصيف(إذا حفظت جيدا).

٣- زلال المكسرات خالي من الطفيليات (كالدودة الوحيدة).

٤- المكسرات تؤكل نيئة ولا تفقد شيئا من عناصرها بسبب الطبخ مثلا .

٥- الدهون الموجودة بالمكسرات غير مشبعة لذلك فضررها قليل جدا نسبة للحوم .

٦- الحمية على المكسرات والفواكه الطازجة نافعة في علاج كثير من الأمراض كأمراض الكلي والكبد وأمراض الدورة الدموية.

٧- هناك عيب واحد بالمكسرات أنها لا تلائم البدنيين (أي القابلين للسمنة).

تقول الدراسات التي قامت بها إحدى جامعات كاليفورنيا أن الجوز يساعد في تخفيض نسبة الكلسترول الضار في الدم (LDL) خلال شهر من تناوله يوميا بنسب معتدلة بسبب احتوائه على نسبة عالية من الدهون الغير مشبعة.

*** اللــــوز**

يقع بعض الناس في حيرة من المكسرات هل لها ايجابيات أم سلبيات عند تناولها؟ . . ومن ذلك ما وردنا من أسئلة عديدة من العديد من القراء تقول: هل اللوز يزيد الوزن وهل له فوائد؟ .

نبات اللوز عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٢متراً لها أفرع ذات لون بني إلى محمر يوجد في الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع المزرعة. أوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء. الأزهار تتوزع في جميع أجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع حيث إن نبات اللوز من النباتات التي تسقط أوراقها في فصل الخريف وتستمر

مجردة مـن الأوراق طيلة فصل الشتاء والأزهار لهـا لون وردي إلى مبيض مـعرقة بعروق بنية. الثمار خضراء إلى رمادية مغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف الثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقرة ومـخططة وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة وأحيانا بذرتين بيضيـة الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ. يعرف اللوز بأسـماء أخرى مثل المنج والمزج اما علميـاً فيعرف باسم amygdalus Prunus من الفصيلة الوردية وهذا النوع يعرف باللوز الحلو sweet almond. ويوجد نوع آخـر من اللوز يعرف باللوز المر Bitter almond والذي يعـرف علميـاً باسم dulcisvar Prunus. الموطن الأصلي للوز غـرب آسيـا ويزرع في معظم بلاد العـالم ويوجد بكثـرة في المناطق الباردة من المملكـة العربية السـعودية ابتداء من الطائف حـتى نهاية سلسلة جـبال السروات. الأجزاء المستعملة من نبات اللوز: الثمار الطرية والناضجة وكذلك جذور النبات والأوراق مع الأزهار. المحتويات الكيميائية: ١ محتويات اللوز الحلو: يحتوي هذا النوع على زيوت دهنية بنسبـة حوالي ٥٧٪ وأحـماض دهنيـة ومن أهم هذه الأحماض حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض اللينوليك (٢٠٪) ومـواد هلامية بنسبة ما بين ٣ ١٤٪ ومـواد بروتونيـة بنسبة ٢٠، ٢٥٪ وكـذلك مواد سكـرية وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والبـوتاسيوم والكبريت والمنجنيز وفيتامينات مثل فـيتـامين أ، ب. ٢ محـتـويات اللوز المر: يحتـوي اللوز المر على جلوكـوزيدات سيانوجينية وأهم مركب فيها هو مركب الامجدالين يصل إلى ٨٪ ودهون ومن أهم الأحـماض الدهـنية حـمض الأوليك (٧٧٪) وحـمض اللينوليك (٢٠٪) ومـواد هلامـية ومـواد بروتينيـة بنسبـة ٣٥٪ بالإضافـة إلى بعض المعـادن. استـعمـالات اللوز: ماذا قيل عن اللوز في الطب القديم: لقد تحدث الأطباء العرب والقدامى من الأوروبيين عن اللوز وفـوائده الغذائيـة والعلاجيـة وأهم ما قـالوه: إن اللوز الحلو ينقي الصدر ويفـتح السدد والربو وينقي الرئة واذا اخـذ مع مثله سكر ونصـفه من الزبيب اليابس قطع السعال المزمن وملازمة أكل اللوز تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البـول وتقوي الأعضاء. إذا أكل اللوز بقشـره قبل النضج فإنه يسكن ما في الفم واللثة من أوجاع وإذا أكل بالسكر زاد فـي المني وسهل انهضامه أما اللوز المر فيزيل الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وأمراض

الطحال والكبد واليرقان وخاصة إذا أخذ بالعسل. واللوز المر يجلو النمش والكلف إذا طبخ جذوره ووضع على الوجه وغسل الرأس بماء طبيخ الجذور يزيل الحزاز من فروة الرأس وكذلك ينفع من الحكة. أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز فهو ملطف للجهاز الهضمي ومضاد للكحة المزمنة وضد التقيؤ والدوخة كما يستعمل اللوز الحلو على هيئة عجينة مع الماء كملطف للجلد وللعناية بالبشرة. تستعمل بذور اللوز الحلو لانزال الرمال البولية وذلك بأن يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات. ولعلاج الأكزيما والحروق والأمراض الجلدية تدهن بزيت اللوز ويستعمل أيضاً الزيت كقطرة لألام الأذن. أما البواسير فيستعمل زيت اللوز مخلوطا بالبيض دهاناً. يستعمل ورق اللوز مع الأزهار لطرد الدود وادرار البول حيث يؤخذ منه ١٥جراماً من الأزهار و٣٠جراماً من الأوراق ثم تغلى لمدة ٥دقائق ثم يبرد ويصف ويشرب. - هل هناك أضرار من استعمال اللوز؟ نعم هناك أضرار للوز المر بالذات ويجب ألا يستعمل الا باستشارة المختص حيث أن أكثر من ١٠حبات تسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال و٦٠حبة تسبب الوفاة عند الكبار أما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له أعراض جانبية.

أحب أن أوضح أن المكسرات عموماً لها العديد من الفوائد حيث إنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الجيدة والمفيدة للجسم وعلى سبيل المثال فإن ثمار "اللوز" تعتبر مصدراً جيداً للبروتين حيث يحتوي كل ١٠٠جرام منه على أكثر من ١٩جراماً بروتين، وإذا قارنا ذلك بالدجاج مثلا فإن الدجاج يحتوي على ٢٢٪ بروتين لذلك فاللوز يعتبر احد مصادر البروتين مع أنه ينقص لبعض الأحماض الأمينية ولكنه يدخل في عملية بناء الجسم ويساعد على النمو وخصوصاً عند فئات المراهقين والأطفال وكبار السن والذين قد لا يتناولون كميات كافية من البروتين.

كما أن "اللوز" يعتبر مصدراً جيداً لبعض العناصر الأساسية لبناء العظام مثل الكالسيوم حيث تحتوي ١٠٠جرام على أكثر من ٢٥٠ملجراماً من الكالسيوم وهذه النسبة جيدة للمحافظة على سلامة العظام عند البالغين وكبار السن من وهن وهشاشة العظام وكذلك ينصح بأن يتناول الشخص كميات جيدة من اللوز حيث

يمده بالكالسيوم وبالفسفور الأساسيين في المحافظة على العظام ونموها وسلامتها من الهشاشة.

كما أن "اللوز" يحتوي على كمية جيدة من الزيوت والتي تحتوي على نسبة جيدة من الفيتامينات المهمة للجسم مثل فيتامين "أ" و"د" وكذلك فيتامين "هـ" Vit E وهذه الفيتامينات مهمة جداً في الحد من تأكسد بعض المكونات الأساسية في الخلية حيث تعرف هذه الفيتامينات بمضادات الاكسدة ومما لاشك فيه أن مضادات الأكسدة تتصف بأنها ترتبط بالوقاية من السرطان حيث إنها تخلص الجسم من المواد المؤكسدة التي قد تضر الجسم وتسبب نشاطاً لبعض الخلايا السرطانية لذلك فاستهلاك كميات مناسبة من "اللوز" بمقدار الكف الواحد ٥٠جراماً تقريباً يومياً يساهم في حماية القلب والشرايين من الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب المختلفة.

كما أن "للوز" فوائد حيث إنه يحتوي على نسبة جيدة من الزنك حيث يعتبر هذا العنصر مهم جداً للنمو وزيادة المناعة في الجسم، كما أنه يساهم في البلوغ الجنسي في الوقت الطبيعي ويزيد من الطول والنضج ويوجد هذا العنصر في "اللوز" فكل ٢٥حبة تحتوي على ١مللجرام وهذا التركيز جيد للاستفادة من هذا العنصر.

ولقد لوحظ في بعض الأبحاث أن عنصر المغنيسيوم يرتبط بالحد من ارتفاع الضغط في الإنسان لذلك فإن "اللوز" قد يساهم في الحد من الاصابة بارتفاع الضغط حيث إنه يساهم ويساعد في توسع الأوعية الدموية حيث إنه يحتوي على عنصر المغنسيوم وكذلك لوحظ أن هذا العنصر له ارتباط في الحد من حدوث تشنجات في العضلات الناتج من خلل في عمل الأعصاب والجهاز العصبي وللوز كذلك فائدة حيث يساهم في الحد من الإصابة بفقر الدم لأنه يحتوي على نسبة جيدة من الحديد وهذا العنصر مهم جداً في بناء خلايا الدم الحمراء.

مما سبق يتضح أهمية استهلاك "اللوز" للإنسان وللصحة إلا أنه يجب عدم الإكثار منه بشكل كبير لأنه يحتوي على نسبة كبيرة من الزيوت والتي تزيد من استهلاك السعرات الحرارية وبالتالي يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن فينصح بتناول ٥٠جراماً يومياً للاستفادة من اللوز.



* الجوز

الجوز عرفه العرب منذ القديم والعادي والأبيض والأسود أنواعه

الجـوز يعالج الأكـزيما والتـهاب الجـفن وأوراقه مـضـادة للفطريات وطاردة للديدان

ولنبات الجوز أسطورة خـرافية في الغرب حيث يقال أنه عندمـا كانت الآلهة تسكن الأرض كانت تقتـات بالجوز ومن هنا جاء الاسم اللاتيني Juglans أي جوز جوبيتر.

زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها وهي تثمر بعد ثلاث سنوات من زراعـتها وهي شـجرة كبيـرة عملاقـة وتعمر أكثـر من مائة سنة.. قيل أن الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية, وقيل أن ثمر الجوز كان ثمينا جدا في القرون الوسطى ومعـتبرا من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء.

الجوز عند العرب

لقد عـرف العرب الجوز منذ القـدم فيعـرف في مصـر بـ "الشويكي وعين الجمل" وفي ليبيا يطلقـون عليه "لوز خزانين" وفي المغرب "جرجع" وفي تونس "زوز" ويعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة وفي السعودية بالديرم أو الديرمة أو الديرمـان ويستعمل الديرم فـي السعودية كأحـد المواد التجميليـة حيث يستعـمل لصبغ الشفاه بلون أحمـر بنفسجي جميل.. وسـوف نتحدث عن الديرم بعد معرفة الاستعمالات الطبية لثمار وأوراق الجوز.

يقول داود الانطاكي في تذكرته عن الجوز ما يلي:

"إن أخذ تمر الجـوز قبل نضجـه فهـو دواء جيد لأوجـاع الصدر والقصـبة والسعـال المزمن وسوء الهـضم وأورام العصب والثدي خـصوصـا إذا شوي وأكل ساخنا , ويمنع التخمة, وقشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقا للبثور ودواء ممتـازا لداء الثعلبة واللثة الداميـة والخناق والأورام طلاء بعسل النحل, وهو يحمر الوجه والشـفتين طلاء، وجزء منه مع مثله مع أوراق الحناء إذا طلي به

قطع النزلات والصداع العتيق وكـل وجع بارد كالفالج والنقرس, ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلا وإذا طبخ رطبـا بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعا سود الشعـر وقواه وحسنه. . وقشره الصلب إذا أحرق ودلكت به الأسنان بـيضها وشـد اللحم المستـرخي. . وإذا سحق بـوزنه من زاج محـروق (الشب اليمـاني) وشرب منه كل يوم مثقال فتت الحصى، وحل عسر البول. . وإذا طبخ قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان طلاء جيدا للبواسير وأمراض المعدة.

وثمار الجوز يفتح الشهية, ويزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم.

الاستعمالات الشعبية للجوز:

ـ يستـعمل مغلي قشـر ثمرة الجوز لفتح الشـهية إلى الطعام وتقـوية الجسم والجنس ولذلك الهدف يؤخذ ٢٥ جم من قشور الثـمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم يحلى بقليل من السـكر ويشرب منه فنجان قبل كل وجبة ويداوم على ذلك.

ـ أما ورق الجوز فـإن غليه يفيد في حـالات الحمى بعمل كمـادات كما أنه يفيد في عمل مكمـدات في حالات التهاب الجفون والبثور. . وهو يسـتعمل أيضا كمـقو للشعر وذلك بتـدليك فروة الرأس والشعـر بمنقوع الأوراق وهو في الوقت نفسه يكسبه لمعانا ونعومـة لا تقارن ويعمل المغلي بمقدار ٥٠ جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

ـ يستـعمل مغلي أوراق الجوز أيضـا كدهان ضد الأمراض الجلدية كـالجرب والهرش والقروح وهو أيضا يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القـدمين بصـفـة خاصـة ويكون ذلك بعـمل مكمـدات على مـواضع العـرق أو الاستحمام بهذا المغلي أو بعمل حمام موضعي للقدمين.

ـ يفيد مغلي أوراق الجوز السيـدات اللاتي يشكين من سيلانات مهبلية وهذه السـيلانات تصـاحب عـادة التهـابات بأمـراض فطرية أو مـيكروبية مـثل المونليـا والتريكومانس, ويكون ذلك بغلي حوالي ٥٠ جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسيل مهبلي.

- يستخدم مسحوق قشر الجوز لازالة الكالو الذي يحدث في القدمين وذلك بدلكه بهذا المسحوق والمداومة على ذلك.

يحتوي الجوز على كميات كبيرة من الدهن وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم, واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الحبوب المهروسة.. كما يحتوي الجوز على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث يوجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبدة والبيض والسمك والأرز وفيه من فيتامينات ب, ج أكثر بكثير من ما في التفاح, كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين أ كما يحتوي كمية جيدة من البوتاسيوم بالإضافة إلى حمض العفص.. ومن أهم محتويات دهن الجوز أحماض دهنية مثل حمض ألفا اللينولينيك وحمض اللينولينيك والتي تلعب دورا أساسيا في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم.

الاستعمالات الطبية

- في أوروبا تعتبر أوراق الجوز دواء منزليا شائعا لحالات الاكزيما والتهاب الجفن عند الأطفال، وتشير الأبحاث الحديثة إلى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر.. وتستعمل الأوراق أيضا لطرد الديدان المعوية وبمثابة مقو للجهاز الهضمي.
- يستعمل نقيع الأوراق لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقو للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.
- يستعمل نقيع الأوراق لمعالجة الأكزيما أو الجروح والسجحات.
- يستعمل نقيع الأوراق كغسول للعين وخاصة لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن.
- يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الاسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم.. كما يستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر.
- زيت الجوز يكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تخلفها الكدمات.

* **الفستق**

الفستق يعتبـر من الثمار التي تعطي كمية كبيرة من السـعرات الحرارية مثلها مثل أي نوع من المكسرات حيث يعطي ١٠٠جـرام منها سعرات حرارية بين ٥٢٠ ـ٦٣٠سعراً حـرارياً والسبب في ذلك راجع إلى ارتفاع نسـبة الدهون فيهـا الفستق يعطي تقريـباً ٥٨٠سعـراً حرارياً لكل ١٠٠جرام فـستق مقـشر. ولكن يميـز ثمرة الفستق أنها تحتوي على نسبة عاليـة من الأحماض الدهنية أحادية عدم التشبع وهي بهذه الصفـة تتفوق على بقية المكسـرات الأخرى حيث يزيد عن ٧٠٪ من الدهون (الزيوت) الكلية في الثمرة. وبمعنى آخر فإن قيمتها الصحية عالية حيث يعمل هذا النوع من الأحـمـاض في الحـد من ارتفـاع الكولسـتـرول بل يؤدي إلى خـفض الكولستـرول المرتفع وخصـوصاً الكولستـرول السيىء protein-Cholesterol Lipo LDL)) وهو الذي يكون له دور في عـملية تصلب الشرايين وقـد أوصت جمعـية القلب بزيادة استهلاك هذا النوع من الدهون (الأحادية).

كما أن لهذا النوع من الدهون ارتباطاً بخفض الدهون الثلاثة في الدم والذي بدوره سـوف يؤدي إلى رفع الناحيـة الصحـية لـلشخص. كـما أن الفـستق يتـفق ويتساوى في نسـبة العديد من العناصر المعدنية مع المكسـرات الأخرى إلاّ أنه يمتاز بارتفاع نسـبة الحديـد فيه وكـذلك الكالسيوم مـقارنة بالمكسـرات الأخرى وتعتـبر المكسرات من المصادر الجيـدة لأحد الأحماض الدهنية الأساسـية في جسم الإنسان وهو حمض (اللـينوليك اسيد) وهو حـمض يحتـاجه الجسم ولكنـه لا يصنعه أي بمعنى آخر لابد أن يحـصل عليه الجسم من الخارج (الطعـام) لذلك يعتبر أسـاسياً ومهماً وحسـاساً ولقد أثبتت الدراسات الكلية احتواء الفسـتق على نسبة عالية من هذا الحـمض مقـارنة بالمكسرات الأخـرى. مما سبق يتـضح تفوق الفـستق ببـعض العناصر المهمة للجسم الإنسان .

إلا أنه يجب البـدء باستـهـلاك وتناول كمـيات مناسـبـة من الفسـتق ومن المكسرات عمومـاً لارتباطها برفع الصحة إلاّ أن الاعتـدال مهم جداً في ذلك لأننا وكما ذكرت في البداية أن المكسرات تحـتوي على نسبة عالية من الدهون أي بمعنى آخر أنها تحـتوي على نسبة عاليـة من السعرات الحرارية والتي ترتبط ارتبـاطا وثيقا

بزيادة الوزن لذلك فإن استهلاك ما يقارب من ٥٠- ٦٠جراماً من المكسرات يومياً من الأمور المطلوبة وأن لا يكون استهلاك المكسرات لمجرد قطع الوقت أو التسلية. لأن مراقبة الغذاء أمر مهم لصحتك فالاعتدال أمر مطلوب.

* البندق

البندق شجرة جميلة المنظر وتستعمل ثمارها لاستخراج زيت يستعمل في المراهم وأدوية الجلد، وينفع في تقوية الشعر ويمنع سقوطه ويحتوي على الفوسفور والكالسيوم وفيتامين ب ومقدار من النحاس والحديد وكذلك بروتين ولذلك فهو يزيد الوزن.

* الفول السوداني

الفول السوداني يخفض نسبة الكولسترول في الدم

أثبتت الأبحاث التي أجريت في المركز الأميركي للبحوث الزراعية أن الفول السوداني مفيد للقلب, الأمر الذي يناقض المفاهيم المعروفة عن هذا النوع من المكسرات الغنية بالدهون التي كان يعتقد أنها تمثل خطرا على صحة جهاز القلب الوعائي لأنها تزيد خطر البدانة وترفع مستوى الكولسترول في الدم.

وأوضح الباحثون في الإدارة الأميركية لبحوث الزراعة أن الفول السوداني يقلل مستويات الكولسترول الكلي في الدم نظرا لاحتوائه على مادة "ريزفيراترول" التي أثبتت فعاليتها في المحافظة على سلامة القلب من الأمراض, مما يجعله أحد أنواع الأطعمة المفيدة التي تسهم في خفض معدلات الإصابة بالأمراض القلبية.

ومع ذلك يرى الخبراء في مركز ويسكونسن الطبي أن انخفاض معدلات أمراض القلب في الأشخاص الذين يتناولون الفول السوداني يرجع بصورة رئيسية إلى فيتامين (E) المتوافر فيه وليس إلى مادة "ريزفيراترول"، وذلك بسبب صعوبة الكشف عن هذه المادة في دم هؤلاء الأشخاص.

الفول السوداني يحتوي على مادة تعالج السل

قد تساعد مادة كيمياوية موجودة في الفول السوداني في معالجة مرض السل، كما جاء في بحث علمي.

ويعتبر السل سببا في وفـاة مليوني شخص في العالم سنويا. لكن الكثيرين ممن يتعرضون لـلعصيات المسببة للـسل لا يظهر عليهم المرض. ويبين ذلك أنه في معظم الحـالات يكون الجهـاز المناعي قويا بما يكفي لمنـع البكتريا من التـسبب في المرض. ويعتقد أن لأول أوكسيد النيتروجين دورا رئيسيا في تحرك دفاعات الجسم.

ويرى العلمـاء أن النقـص في هذا المركب الكيـمـاوي يجـعل من الأفـراد معرضين أكـثر للإصابة بالأمراض. وبالتالي فـإنه على الصعيد النظري قـد يساعد تعزيز مستوى أول أوكسـيد النيتروجين على حل المشكلة. وإحدى الطرق التي من شأنها رفع مـستوى هذا المركب هي بتعاطي كـبسولات الآرجينين التي يستخـدمها الجسم لإنتـاج أول أوكسيـد النتروجين. ويوجد الآرجنين بتـركيز عـال في الفول السوداني.

وقد أجرى علماء من جامعـة لينكوبينج السويدية تجارب لإثبات هذه النظرية في دراسة شملت ١٢٠ مريضا بالسل في إثيوبيا.

وقد أعطي المتطوعون إما كبسولات الآرجـنين أو كبسولات وهمية لمدة أربعة أسابيع سوية مع العلاج العادي.

وقد اسـتجاب المرضى الذين تلقوا الآرجنـين أسرع للعلاج مقـارنة بأقرانهم الذين لم يتعاطوه.

وقد اخـتفت بمعـدل أسرع أعراض مـثل السعال الحـاد، وقد أظهـر فحص اللعاب مـستوى أقل مـن البكتريا المسبـبة للسل مقـارنة بالأشخـاص الذين أخذوا الكبسولات الوهمية. ويعتقد الباحثون أن العلاج بالآرجنين قد يساعد على تقليص مدة تعاطي الأدوية الخاصـة بمعالجة السل. كما يعتقـدون بأنه يقلل من خطر انتقال المرض خلال مراحل العدوى.

وقال رئيس فريق البحث الدكـتور توماس شون للبي بي سي أونلاين إن من المهم التـركيـز على أن نظام المضادات الحـيوية الأربعـة الموصوفـة من قبل منظـمة الصحة الدوليـة هي الطريقة الأهم لمعالجة السل. لكنه يضـيف أن إضافة الآرجنين قد يمثل خيـارا علاجيا جديدا لجـعل العلاج أكثر تأثيرا، بواسطة رفع قـدرة الجهاز المناعي على الاستجابة، وذلك بسبب زيادة انتاج أول أوكسيد النتروجين.

وفي المناطق التي لا تتوفر فيها كبسولات الآرجينين يرى الباحثون أن بإمكان السكان الحصول على الآرجنين من بعض مصادر طبيعية مثل الفول السوداني الغني بالآرجنيين. ويقول الدكتور شون إن أنواع أخرى من المواد تحتوي على الآرجنين لكن الفول السوداني يحتوي على تركيز أكبر منه، إضافة إلى كونه رخيص الثمن ومتوفر دائما في كل مكان من العالم.

كما يحتوي الفول السوداني على عناصر غذائية أخرى مثل الدهون التي قد يكون لها أثر إيجابي في علاج المرض. ويعتقد الدكتور جون هارفي من جمعية أمراض الصدر البريطانية بأن هذا البحث مثير للاهتمام لكنه يحتاج إلى المزيد من الدراسة. ويقول إنه يعزز أدلة أخرى على أن التغذية المتوازنة الغنية بالفواكه والخضر قد تحمي من تطور أمراض الرئة مثل السل والربو.

الحساسيات من الفول السوداني

قال باحثون أن الحساسيات من الفول السوداني قد تكون أصبحت أكثر شيوعا بين الأطفال وتضاعفت خلال الأعوام الخمسة الماضية في الولايات المتحدة _ وقال باحثون كنديون كذلك أنهم يشهدون حالات أكثر من المتوقع من الحساسية من الفول السوداني_ وأشار تقريران نشرا في عدد ديسمبر من نشرة الحساسية والمناعة أن الحساسيات من المكسرات والتي قد تكون قاتلة ستظل شائعة_ والعديد من المنتجات الغذائية يدخل في صناعتها الفول السوداني.

وقالت مونيوز فورلونج الرئيسة التنفيذية ومؤسسة شبكة متابعة الحساسيات الغذائية »هذه الدراسة تؤكد ما كنا نسمعه من اعداد متنامية من الأسر والمسؤولين بالمدارس وغيرهم من مسؤولي المؤسسات عن أن الحساسيات الغذائية تتزايد وتصيب الحساسية من الفول السوداني نحو ١٥ مليون اميركي ويموت نحو ٢٠٠ سنويا من التأثير الحاد للحساسية التي يسببها.

وكشف فريق بحث بريطاني عن أن الفول السوداني والزيت المستخلص منه قد يسببان أنواعا من الحساسية لدى الأطفال المصابين بالأكزيما. وقد وجد العلماء أن تسعين بالمائة من الأطفال المصابين بنوع من الحساسية التي يسببها الفول السوداني كانوا يعانون سابقا من الأكزيما. ولم تتضح بعد الصلة بين الحالتين لكن العلماء

يعتقـدون أن تعريض الجلد المصاب بخدوش للفول السـوداني أو للزيت المستخلص منه قد يثـير شكلا من أشكال الحـساسيـة. لكن الخبراء يـقولون إن على الآباء ألا يتخذوا إجراءات حتى يتم الكشف عن تفاصيل البحث. وتوصلت الدراسة إلى أن طفلا واحدا من بين مـائة طفل لديهم حساسية من الـفول السوداني بدلا من طفل واحد بين كل مائتين كما كان يعتقد سابقا.

وقد تابعت الدراسة حالة اثني عشر ألف طفل من منطقة بريستول في إنجلترا إضافة إلى آبائـهم وتنظر الدراسة إلى الأسباب الوراثيـة والبيئية لحـالات مثل الربو والحساسية من بعض المواد الغذائية والكآبة وشلل المخ.

ويقول الدكـتور جيـديون لاك من مستـشفى سانـت ماري في لندن والذي أجرى البحث، إنه في حـالة الأكزيما يتحطم ما يسمى بحاجـز الجلد الطبيعي، مما يؤدي إلى تجمع الخلايا المناعية وتعرضها لمواد تسبب الحساسية. ويضيف أنه يجري النظر الآن في ما إذا كـان تعريض الجلد لمواد تحتوي على الفـول السوداني أو زيته مـسؤول عن إثارة الحـساسـية. ويرى الدكـتـور لاك أن البحـوث الحديثـة تناقض النصائح التي توجهـها وزارة الصحة البريطانية للحوامل والمرضـعات بتجنب تناول الفول السوداني. ويفـيد بحث الدكتور لاك بأن كمية الفـول السوداني التي تأخذها الأمهات لا علاقة لها بحساسية الأطفال من الفول السوداني. ويقول متحدث باسم الجمـعية البريطانيـة لمرض الإكزيما إنه ليس بوسعـه التعليق حتى تتكشف تفـاصيل البحث.

الفصل الخامس

فوائد عسل النحل

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٦٩) ﴾ [النحل].

وقال رسول الله صلي الله عليه وسلم: «**عليكم بالشفائين : العسل والقرآن**» .

وقال أيضاً : (من لعق العسل ثلاث غد وات من كل شهر ، لم يصبه عظيم من البلاء) .

وعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعْجِبُهُ الْحُلْوَاءُ وَالْعَسَلَ).

العسل هو مادة عطرية سميكة القوام حلوة المذاق تنتج من جمع النحل لرحيق الأزهار وتحويله لسائل سميك القوام ولكي تجمع النحلة كيلو جرام واحد من العسل فإنها تنتقل بين الزهور مسافة تعادل ١١ مرة قدر محيط الأرض حول خط الاستواء .

وتختلف أنواع العسل باختلاف مصدر الرحيق من حيث (اللون والمذاق والرائحة والقابلية للتبلور والكثافة والقلوية و. . . . . . .) . وهناك عوامل أخرى أيضا تؤثر على صفات العسل مثل نوع التربة والعوامل الجوية وغيرها لذلك من النادر تشابه عينتين من العسل تماما ولو كان المصدر الرحيقي واحد .

وينتج اللون الأساسي للعسل من مكونات ذائبة في العسل من أصل نباتي مصدره الرحيق كما يتأثر لون العسل أيضا بدرجة الحرارة حيث يميل لون العسل إلى اللون الداكن إذا اشتدت درجة الحرارة في موسم الرحيق كما في العسل الجبلي

وعسل السدر وحبة البركـة والجبلي المر (حنون) وقد ثبت أن العسل يحتوى على كمية كبيرة ومتنوعة من الفيتامينات كـما يتميز أنه يستطيع حفظ مكوناته الفيتامينية أكثر من الفاكهة أو الخضراوات .

يحتوى العـسل على: مجموعة سـكريات ومجموعة فـيتامينات ومجـموعة أنزيمات ومجموعة أملاح معدنية ومجموعة أحماض ومجموعة بروتينيات .

فوائد عسل النحل

- ثبت أن كيلو واحـد من العسل يفيد الجـسم بمقام ٣,٥ ك لحم أو ١٢ ك خضار أو ٥ ك حليب .
- تعويض السكريات المستهلكة بالجسم بسـبب المجهود الجسماني أو الذهني وذلك لاحتـوائه على الجلوكوز. السـهل الامتصـاص والتمثـيل بالجسم والفركتوز البطيء الامتصاص والذي يحفظ سكر الدم .
- علاجية ووقـائية وغذائية عالية القـيمة فهي مفيـدة للأطفال والكبار على السواء فـهو لا يمكث في المـعدة طويلا إذ أنه سريـع الهضم كمـا يمتص بسرعة داخل الجهاز الليمفاوي ليصل إلى الدم .
- علاج اضطرابات الجهـاز الهضمي فهو يزيد من نشاط الأمـعاء ولا يسبب تخمر لمرضى الجهاز الهضمي ولا يسـبب تهيج لجدران القنوات الهضمية ويعمل على تـنشيط عمليـة التمثـيل الغذائي بالأنسـجة ويجعل عـملية الإخراج سهلة .
- يلغى تأثير الحموضة الزائد في المعدة فـيمنع الإصابة بقرحة المعدة والأثنى عشر .
- ويكون العسل مخلوطا بحبوب اللقاح وغذاء الملكات دهان نافع.(لتسكين الآلام - الإسراع في التـئام الأنسجة فـي جميع أنواع الجروح - مـضاد للبكتريا والجراثيم والفطريات)
- علاج التهاب الكبد المزمن والتهاب الحويصلة المرارية والمساعدة في تفتيت حصواتها عن طريق تناول يوميا .(عسل - حبوب اللقاح).

- يعمل العسل على علاج أمراض القلب وتقوية عضلة القلب لوجود سكر الجلوكوز بالعسل والذي يغذى عضلة القلب - المؤتمرالطبى العالمي لفسيولوجيا الأعضاء ١٩٩١ ـ كل يوم (١٠٠ - ١٥٠ جم).
- علاج ضعف البنية وفقر الدم ورفع نسبة الهيموجلوبين بالدم وزيادة وزن الأطفال الضعاف لاحتوائه على فيتامين ب ١٢ وفيتامين ج
- يخفف من حدة الأرق ويساعد على النوم السريع الهادئ.
- يستخدم في علاج الصداع العصبي والالتهاب العصبي لاحتوائه على فيتامين ب١
- علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل (بالعسل وحبوب اللقاح وغذاء الملكات).
- مقاومة الضعف الجنسي والعقم .
- يعمل على تحسين نمو العظام والأسنان والوقاية من خطر الكساح للأطفال لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور.
- مزيل جيد للكحة وذو تأثير ملطف لالتهاب اللوزتين والحلق .
- يفيد في حالات صعوبة الابتلاع وجفاف الحلق والسعال الجاف .
- يفيد في تغذية المرضى في دور النقاهة ومقاومة الشيخوخة وفى حالة الغيبوبة .
- يفيد الحوامل أثناء الحمل والولادة ويعمل على علاج القيء وتقوية انقباض الرحم أثناء الولادة ومفيد للأطفال عند التسنين .
- يمنع الإصابة بالسرطان حيث وجد أن العمليات الجراحية لا تستطيع علاج السرطان المتشعب بالمخ إلا بعد وقف تشعبه ثم تجميعه في منطقة واحدة حتى يمكن إستأصاله وقد نجح في ذلك (العسل وحبة البركة)
- يعتبر العسل مانع للنزيف الدموي ويحفظ قلوية الدم مما يساعد في التغلب على الإجهاد لاحتوائه على فيتامين K.

- يساعد على تحسين القدرة على الإبصار لاحتوائه على فيتامين ب ٢.

- يعالج الالتهابات والأمراض الجلدية ويمنع حدوثها لاحتوائه على فيتامين ب٣ .

- يعمل على مقاومة الميكروبات العنقودية والسبحية ويعالج قرحة (الفراش- السرطانية-الاستوائية).

- يمنع الإصابة بالأكزميا والقوباء والصدفية والدمامل لاحتوائه على فيتامين هـ.

- مفيد جدا للالتهابات الرئوية وأمراض الجهاز التنفسي ونزلات البرد والسل الرئوي مع اللبن .

- يعتبر العسل علاج ناجح للأمراض العصبية ويعتبر العسل كذلك علاج ناجح جدا للإدمان .

- مفيد جدا لبشرة النساء حيث يعمل على تنعيمها وتقليل التجاعيد بها .

- العسل علاج ناجح جدا للحروق والتهابات الغدد العرقية والجمرة الحميدة والتهاب غدة الثدي.

- علاج أمراض الصدر مثل الربو المزمن والزكام وغيره لاحتوائه على (الماغنسيوم ـ مواد موسعة للشعب).

- علاج البلغم ومنع تكونه في الرئتين خاصة عند المدخنين .

- علاج التهابات الكلى والحالب والمثانة وحصوات الكلى (بالعسل - حبوب اللقاح - صمغ النحل)

- علاج آلام الطمث وانقباض الرحم وتسمم الحمل ويستخدم في علاج سرطان الثدي.

- علاج التهابات اللثة واللسان وتسوس الأسنان وتشقق الشفاه لاحتوائه على (الفلور).

- يخفض نسبة السكر بدم مرضى السكر (لوجود سكر الفواكه به والذي لا يحتاج للأنسولين لاحتراقه - يحتوى على مواد تشبه الأنسولين تعمل على ضبط نسبة السكر بالدم)

- الوقاية من العشى الليلي والتهابات القرنية والملتحمة وحافة الجفن والتهاب القرنية المزمن لاحتوائه على فيتامين أ

- يساعد في عملية تمثيل البروتين والمحافظة على توازن التبادل الغذائي داخل الأنسجة لاحتوائه على فيتامين ب٦

- الوقاية من مرض الاسقربوط وتلف العضلات وخاصة بالقلب لاحتوائه على فيتامين ج

- يعالج العسل مخلوطا بحبوب اللقاح سيولة الدم ويساعد على تجلطه لاحتوائه على فيتامين ك

- الوقاية من الأنيميا الخبيثة وأمراض الكبد والبنكرياس لاحتوائه على حمض الفوليك.

-الوقاية من تساقط الشعر وبياضه وتقرحات القنوات الهضمية لاحتوائه على فيتامين ب٣.

- الوقاية من شلل الأطفال وضعف الذاكرة ومرض البلاجرا لاحتوائه على فيتامين ب٥

- تنظيم عملية التمثيل الغذائي والوقاية من نقص الهيموجلوبين لاحتوائه على فيتامين هـ

- يعالج العسل مع حبوب اللقاح أمراض الحساسية والحساسية المصاحبة للربو بنجاح شديد .

- علاج الإسهال المعدي السام لدى الأطفال وزيادة عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء .

- علاج أمراض الكبد وتقويته ومنع ترسب الدهون فيه وتحسين وظائفه ومنع تكون الحصى بالحويصلات المرارية .



- عـلاج التسـمم والتـسمم الكحـولي وتسـمم الحمـل لأنه يحتـوى على فوسفوليبيدات ـ تأثيره مهدئ ـ مدر للبول

- علاج ضربة الشمس بوضع العسل على الشعـر ويستخدم في علاج تهيج وتبقع الجلد بدهان الجلد بالعسل وحبوب اللقاح .

- مضاد للمـيكروبات شديدة المقاومة مـثل (سلمونيلا - ستـافيلوكوكس - ميكروكوكس باسيليس)

- الوقاية من عديد من الأمـراض لوجود مادة (البروسـتاجلاندين) به والتي يؤدى نقصها بالجسم لتعرضه كثير من الأمراض .

- يسـتخـدم في عـلاج السرطان حـيث يحـتوى العـسل على حـامضـا (الاسـيناميك والـكافيك) حـيث يؤثران على الحـامض النووي للخـلايا السـرطانية فـقط عكس الكيمـاويات التي تؤثر على الخـلايا السرطانيـة والسليمة في آن واحد .

- علاج الإمـساك والـبواسـير بالدهان الموضـعي بالعسل وحـبوب اللـقاح وتناولهم .

- بالنسبـة للرياضيين (مصدر جـيد للطاقة والفـيتامينات - ذو مـذاق مميز ومحبوب - يحافظ على الوزن)

- بالنسبة للأطفال (زيادة وزنهم - وقايتـهم من كثير من الأمراض - علاج أمراض الأطفال كالدوسنتاريا والإسـهال المعدي - علاج التبول اللاإرادي - زيادة نسبـة الهيـموجلوبين بالدم - رفع كـفاءة جـهاز المناعـة ـ مطهر للأمعاء ـ ملين لطيف).

- ومفيـد للأطفال الرضع حيث يقوى مناعتهـم ويقلل من إصابتهم بالمغص المعوي .

- مفيد للأم المرضع حيث يعـوضها ما تفقده من فيتامـينات وأملاح معدنية وسكريات كـما أنه يفـيـد الطفل حيـث يزيد من إدرار اللبن ـ يزيد من المحتـوى الغذائي والأجـسام المضـادة بلبن الثدي ـ دعم مـقاومـة الطفل للأمراض.



- يستـخدم في إنقـاص الوزن حيث ثبت عـلميا أنـه ينشط هرمون مـضاد للسمنة بالجسم يعمل على تحريك الدهون بالجسم .

- تقـوية جهـاز المناعـة بالجسم لاحـتـوائه على(الكاروتين ـ الكلوروفـيل ومشتقاته ـالزانثوفيلات ـ التانينات) كما تعمل المواد السابقة كمواد مضادة للأكسدة ومضادة للسموم والأورام ومانعة للأورام .



الفصل السادس

فوائد الحبة السوداء (حبة البركة)

يقول صلى الله عليه وسلم: "**عليكم بهذه الحبة السوداء.. فإن فيها شفاء لكل داء إلا السام**» رواه البخاري.

الأمراض التي تعالجها الحبة السوداء

*** لتساقط الشعر:**

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساء مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.

*** للصداع:**

يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادي، وتؤكل على بركة الله الشافي.. بالإضافة إلى دهان مكان الصداع بالتدليك بزيت الحبة السوداء.

*** للأرق:**

ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل وتشرب وقبل أن تنام حاول أن يلهج لسانك بذكر الله عز وجل وقراءة آية الكرسي.. وأعلم بأن الناس نيام.. فإذا ما ماتوا انتبهوا.

*** للقمل وبيضه:**

تطحن الحبة السوداء جيداً وتعجن في خل فتصبح كالمرهم، يدهن بها الرأس بعد حلقها أو تخليل المرهم لأصول الشعر إن لم تحلق، ثم تعرض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة، ولا تغسل الرأس إلا بعد مرور خمس ساعات، ويتكرر ذلك يومياً لمدة أسبوع.. ولكن بعد اللجوء إلى أسباب النظافة المشروعة التي حث عليها الإسلام.. والنظافة من الإيمان .. والله تعالى يحب التوابين، ويحب المتطهرين.

للدوخة وآلام الأذن:

قطرة دهن الحبة السوداء (الزيت) للأذن ينقيها المريض ويصفيها مع استعمالها كشراب، مع دهن الصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة بإذن الله تعالى.

للقراع والثعلبة:

تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيداً، وقدر فنجان من الخل المخفف، وقدر ملعقة صغيرة من عصير الثوم، ويخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم، ثم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلاً ثم يضمد عليها وتترك من الصباح إلى المساء، ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء، وتكرر لمدة أسبوع.

للقوباء:

تدهن القوباء (داء في الجسد يتقشر منه الجلد) بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام قليلة بقدرة الله.

لأمراض النساء والولادة:

من أعظم المسهلات للولادة الحبة السوداء المغلية المحلاة بعسل ومغلي البابونج، والحبة السوداء كدش مهبلي عظيم الفائدة للنساء، مع استعمال قطرات من زيت الحبة السوداء في كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية وذلك رحمة بالنساء لكي لا يلجأن إلى الأطباء إلا عند الضرورة.

للأسنان وآلام اللوز والحنجرة:

مغلي الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد للغاية من كل أمراض الفم والحنجرة مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافئ يومياً والدهان بزيتها للحنجرة من الخارج، والتحنيك للثة من الداخل. لأمراض الغدد واضطراباتها:

يؤخذ لذلك الحبة السوداء الناعمة، وتعجن فى عسل نحل عليه قطرات من غذاء ملكات النحل يومياً لمدة شهر، وبعدها سوف ترى بإذن الله تعالى أن الغدد في قمة الانضباط بلا خمول ولا إسراف، لأن كل شيء بقدر.. فسبحان الله المبدع المهيمن.

لحب الشباب:

تؤخذ لذلك حبة سوداء ناعمة وتعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح، ويدهن بذلك الوجه مساء وفي الصباح، يغسل بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع.. ويا حبذا لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

لكل الأمراض الجلدية:

يؤخذ زيت الحبة السوداء وزيت الورد وطحين القمح البلدي بمقادير متساوية من الدهنين وكمية مضاعفة من الدقيق، ويعجن فيهما جيداً، وقبل الدهن يمسح الجزء المصاب بقطعة مبللة بخل مخفف وتعرض للشمس ثم يدهن من ذلك يومياً مع الحماية والاحتراز من كل مثيرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو وغيرها.

للثأليل: (الدمامل):

تؤخذ حبة سوداء ناعمة وتعجن في خل مركز ويدلك بذلك بواسطة قطعة من الصوف أو الكتان مكان الثآليل صباحاً ومساء لمدة أسبوع ولا يمل المريض من ذلك حتى يزول بعون الله. يدهن بورق نبات الرجلة (فركاً) بعدما تجف، ويدهن بدهن الحبة السوداء (مجرب).

للبهاق والبرص:

يحتاج لخل مخلل قليلاً وحنة وحبة سوداء، وطحين جلد حرباء جاف (يباع في محلات العطارة)، يؤخذ من كل قدر ملعقة في إناء في قدر من الخل الذي يكفي لصنع مرهم من تلك النعم التي فيها سر عظيم لعودة الميلانين للجلد.. وتكرر هذه العملية يومياً لمدة شهر، وتضمد من المساء للصباح، وتعرض للشمس في النهار.

لضياء الوجه وجماله:

تعجن الحبة السوداء الناعمة في زيت الزيتون، ويدهن الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلاً ويكون ذلك في أي وقت من النهار، وفي أي يوم.



لسرعة التئام الكسر:

شوربة عدس وبصل مع بيض مسلوق وملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة تمزج بهـذه الشوربة، ولو يومـاً بعد يوم، وتدلك الأطراف المجـاورة للكسر يـعد الجبيـرة بزيت الحبة السوداء، وبعـد فك الجبيرة يدلك بزيت الحـبة السوداء الدافئ يومياً.

للكدمات والرضوض:

تغلى حفنة من الحبة السوداء غلياً جيداً في إناء ماء، ثم يعمل حمام للعضو ذاتيـاً، بعد ذلك يـدهن بزيت الحبـة السـوداء وبدون رباط يتـرك مع تحرى عـدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يومياً.

للروماتيزم:

يسخن زيت الحبـة السوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدلـيكاً قوياً وكأنك تدلك العظام لا الجلد، وتشـربها بعد غليـها جيـداً محلاة بقليل من العـسل قبل النوم، واستمر على ذلك. . وثق بأنك ستشفى بإذن الله كرماً منه ورحمة.

للسكر:

تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشـاد نصف كـوب، ومن الرمان المطحـون قـدر كوب، ومن جـذر الكرنب المطحون بعد تجـفيفه قدر كـوب، وملعقة حلتيت صـغيرة يخلط كل ذلك ويؤخذ على الريق قدر ملعقة، وذلك على لبن زبادي ليسهل استساغتها.

لارتفاع ضغط الدم:

كلمـا شربت مـشروبـاً ساخناً فـعليك "بقطرات من دهن الحـبة السـوداء، وياحبـذا لو تدهن جسـمك كله في حمام شـمس بزيت الحبـة السوداء، ولو كل أسبوع مرة وبكرم الله سبحانه سترى كل صحة وعافية. . وأبشر ولا تيأس أبداً. . فالله تعالى حنان كريم رحيم بعباده.



لإذابة الكوليسترول في الدم:

يؤخذ قدر ملعقة من طحين الحبة السوداء، وملعقة من عشب الألف ورقة (أخيليا) معروف لأهل الشام، ويعجنان في فنجان عسل نحل وعلى الريق يؤكل فإنه من لطائفه سبحانه وتعالى بدل شق الصدور والهلاك.

للإلتهابات الكلوية:

تصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت الزيتون وتوضع على الجهة التي تتألم فيها الكلى، مع سف ملعقة حبة سوداء يومياً على الريق لمدة أسبوع فقط، وعند ذلك ينتهي الالتهاب بعون الله وعافيته.

لتفتيت الحصوة وطردها:

تؤخذ الحبة السوداء قدر فنجان، وتطحن ثم تعجن في كوب عسل، وتفرم ثلاث حبات ثوم، تضاف لذلك، وتؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل، وتكرر يومياً.. وياحبذا لو تؤكل ليمونة بقشرها بعد كل مرة، فإن ذلك يطهر ويعقم.

لعسر التبول:

يدهن بزيت الحبة السوداء فوق العانة قبل النوم، ومع شرب كوب من الحبة السوداء مغلي ومحلى بالعسل بعد ذلك يومياً قبل النوم.

لمنع التبول اللاإرادي:

نحتاج مع الحبة السوداء إلى قشر بيض ينظف ويحمص ثم يطحن ويخلط مع الحبة السوداء، ويشرب منه ملعقة صغيرة على كوب لبن يومياً لمدة أسبوع، وفي أي وقت يشرب.

الاستسقاء:

توضع لبخة من معجون الحبة السوداء في الخل على (الصرة) مع وضع شاشة أولاً.. يتناول المريض قدر ملعقة من الحبة السوداء صباحا ومساء لمدة أسبوع، وليجرب المبتلى.. ولسوف يرى قدرة الله عز وجل وهي تتدخل لشفائه إن شاء الله تعالى.



لالتهابات الكبد:

هذا أمر يحتاج إلى صبر.. ولكن ما بعد الصبر والحبة السوداء- بإذن الله- إلا الفرج.. تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ربع ملعقة من الصبر السقرطي، ويعجنا في عسل ويؤكل كل ذلك يومياً على الريق لمدة شهرين متتابعين.

للحمى الشوكية:

يتبخر المحموم بجلد قنفذ برى جاف قديم مع الحبة السوداء مع شرب زيت الحبة السوداء في عصير الليمون صباحاً ومساء ربما في اليوم الأول تنتهي الحمى تماماً بقدرة الله سبحانه وتعالى.

للمرارة وحصوتها:

تؤخذ ملعقة حبة سوداء بالإضافة إلى مقدار ربع ملعقة من المرة الناعمة مع كوب عسل ويخلط كالمربى، ويؤكل ذلك كله صباحاً ومساء، ثم يكرر ذلك يومياً حتى يحمر الوجه فتتلاشى كل تقلصات المرارة إن شاء الله فتحمد الله على نعمه التي لا تحصى ولا تعد.

للطحال:

توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء في زيت الزيتون بعد تسخينها مساء، ويشرب في نفس الوقت كوب مغلي حلبة محلى بعسل نحل، وتوضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء، وسوف يجد المريض إن شاء الله تعالى بعد أسبوعين متتابعين أن طحاله في عافية ونشاط فيحمد الله.

لكل أمراض الصدر والبرد:

توضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء في إناء به ماء ويوضع على نار حتى يحدث التبخر ويستنشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم في عملية الاستنشاق، وذلك قبل النوم يومياً مع شرب مغلي الزعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحاً ومساء.



للقلب والدورة الدموية:

كن على ثقة في كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم، لأن هذا من مقتضيات الإيمان.. فحينما يخبرنا صلوات الله وسلامه عليه بأن الحبة السوداء شفاء لكل داء فلابد وأن تكون بلا أدنى شك شفاء لكل الأمراض التي يبتلى بها الإنسان.. فمريض القلب لا ييأس من رحمة الله، وما عليه إلا أن يكثر من تناول الحبة السوداء مع عسل النحل أكلاً وشرباً وفي أي وقت.

للمغص المعوي:

يغلى الينسون والكمون والنعناع بمقادير متساوية غلياً جيداً ويحلى بسكر نبات أو عسل نحل (قليلاً) ثم توضع سبع قطرات من زيت الحبة السوداء ويشرب ذلك وهو ساخن مع دهن مكان المغص بزيت الحبة السوداء.. وخلال دقائق سيزول الألم فوراً بإذن الله تعالى وعافيته.

للإسهال:

يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يتوقف الإسهال في اليوم الثاني، ثم يتوقف المريض عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

للطراش:

تغلى الحبة السوداء مع القرنفل جيداً، وتشرب بدون تحلية ثلاث مرات يومياً، وقد لا يحتاج المريض إلى المرة الثالثة حتى يتوقف الطراش والغثيان بإذن الله تعالى وحوله وقوته.

للغازات والتقلصات:

تسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كوب ماء ساخن مذاب فيه عسل قصب، قدر ثلاث ملاعق وتكرر يومياً ولمدة أسبوع.

للحموضة:

قطرات من زيت الحبة السوداء على كوب لبن ساخن محلى بعسل نحل أو سكر نبات، وبعدها تنتهي الحموضة بإذن الله تعالى وكأنها لم تكن.



للقولون:

تؤخذ حبة سوداء ناعمة بقدر ملعقة، وملعقة من (العرقسوس) يضرب ذلك في عصير كمثرى ببذورها ويشرب فإنه عجيب الأثر في القضاء على آلام القولون، وينشطه، ويريح أعصابه ليستريح المريض تماماً إن شاء الله تعالى.

لأمراض العيون:

تدهن الأصداغ بزيت الحبة السوداء بجوار العينين والجفنين، وذلك قبل النوم، مع شرب قطرات من الزيت على أي مشروب ساخن أو عصير جزر عادي.

للأميبيا:

تؤخذ حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس، ويمزج ذلك في كوب دافئ من عصير الطماطم المملح قليلاً، ويشرب ذلك يومياً على الريق لمدة أسبوعين متتابعين ولسوف يرى المريض من العافية والصحة ما تقر به عينه بفضل الله تعالى.

للبلهارسيا:

تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحاً ومساء ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلها، مع الدهان بالحبة السوداء للجنب الأيمن قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أشهر، ولسوف تجد بإذن الله تعالى مع القضاء عليها قوة ونشاطاً.

لطرد الديدان:

إعداد ملعقة حبة سوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم، وملعقة زيت زيتون، وبعض البهارات، وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، وتعد هذه المحتويات على طريقة الساندوتش وتؤكل في الصباح مع أخذ شربة شمر أو زيت خروع مرة واحدة فقط.

للعقم:

ثلاثة أشياء وهي متوفرة والحمد لله: حبة سوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل بمقادير متساوية، وتؤخذ ملعقة صباحاً ومساء معجونة في نصف كوب عسل نحل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق.. فإذا شاء الله تعالى تحقق المراد بإذنه سبحانه.



للبروستاتا:

يدهن أسفل الظهر بدهن الحبة السوداء، ويدهن أسفل الخصيتين، بتدليلك دائري، مع أخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة، مع ربع ملعقة صغيرة من " المرة " على نصف كوب عسل نحل محلول في ماء دافئ يومياً ويتم ذلك في أي وقت.

للربو:

يستنشق بخار زيت الحبة السوداء صباحاً ومساء مع أخذ سفوف من الحبة السوداء صباحاً ومساء قدر ملعقة قبل الإفطار مع دهان الصدر والحنجرة بالزيت قبل النوم يومياً.

للقرحة:

تمزج عشر قطرات من زيت الحبة السوداء بفنجان من العسل، وملعقة قشر رمان مجفف ناعم، وعلى بركة الله يؤكل كل ذلك يومياً على الريق يتبعه شرب كوب لبن غير محلى، ويستمر المريض على ذلك لمدة شهرين بلا انقطاع.

للسرطان:

يدهن بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً، مع أخذ ملعقة بعد كل أكلة من طحين الحبة السوداء على كوب من عصير الجزر، ويستمر ذلك بانتظام لمدة ثلاثة أشهر جمع دوام الدعاء وقراءة القرآن، وسيشعر المريض بعد ذلك بنعمة الشفاء بقدرة الله عز وجل.

للضعف الجنسي:

تؤخذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب في سبع بيضات بلدي يوماً بعد يوم ولمدة شهر تقريباً، ولسوف يجد ابن مائة سنة قوة ابن العشرين بقدرة الله وإرادته إن شاء الله.. ويمكنك أخذ ثلاثة فصوص ثوم بعد كل مرة منعاً من الكوليسترول، ولا تجامع وأنت مجهد، وعليك قبل ذلك:

١- أن تدخل الحمام لقضاء الحاجة أولاً ثم تتوضأ.

٢- أن تدعو الله بقولك: «**اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتني**» وستشعر عند ذلك بالمتعة والسعادة إن شاء الله تعالى.

للضعف العام:

تطحن الحبة السوداء قـدر كوب مع مثيلتها الحلبة، وقدر ملعـقة صغيرة من العنبر المحلول، ويخلـط ذلك في إناء به عسل نحل وتؤكل كالمربى يومـياً وفي أي وقت ولكن بخبز القمح البلدي.

لفتح الشهية للطعام:

قبل أكل الطـعام بدقائق تناول ملعـقة من الحـبة السوداء صـغيـرة واطحنها بأضراسك، واشـرب بعدها فنجان ماء بارد عليـه قطرات من الخل، ولسوف ترى العجب بإذن الله تعالى.. ولكن احذر البطنة، أو إدخال الطعام على الطعام.

لعلاج الخمول والكسل:

تشرب عشـر قطرات من دهن الحبة السـوداء الممزوجة في كوب من عـصير البرتقال على الريق يومـياً ولمدة عشرة أيام.. بعدها سـوف ترى إن شاء الله تعالى النشاط وانشراح الصدر مع النصح بأن لا تنام بعد صلاة الفجر، وعود نفسك على النوم بعد صلاة العشاء، وأكثر من ذكر الله تعالى.

للتنشيط الذهني ولسرعة الحفظ:

يغلى النعناع ويوضع عليـه بعد تحليـته بعسل النحل سـبع قطرات من زيت الحبة السوداء، وتشربه دافئـاً في أي وقت، وتعود عليه بدلاً من الشاي والقهوة.. وسرعان ما تجد قـريحة متفتحة وذهناً متقـداً بالذكاء ولسوف تحفظ إن شاء الله كل ما تريد.. وليكن القرآن على رأس ما تحفظ.. لأنه أسمى ما نريد.

لعلاج الإيدز:

قال صلى الله عليه وسلم: **«وما أعلنوا بالفاحشـة إلا ظهرت فيهم الأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا»**.

فالإيدز عـقوبة من السماء، وعـلاجها أولاً وأخيـراً الإنابة إلى الله تعالى، والأخذ بالأسـباب، وذلك بكثرة تناول الحـبة السـوداء.. والله تعالى بيده العـفو والشفاء وحده.

الفصل السابع

فوائد الزيوت

الزيوت العطرية تعتبر كنز حقيقي وطبيعي فنجد من بينها ما هو علاج لعيوب البشرة وأخرى علاجات نفسية وجسمية، وهي ليست للإسترخاء فقط فمنها ما يساعد على تخفيف الآلآم ومنها ما يساعد على الحيوية والنشاط وغيرها من الفوائد، وينصح أن تتجنبها الحامل. . وكذلك الزّيوت النّباتيّة يجب أن تُستَخْدَم بالحذر ودائمًا تُخَفَّف بالماء. .

١-زيت الريحان "Basil"

عند الشعور بالإرهاق أو القلق أو عند الشعور بالتعب بعد القيام بجهد في العمل فإن زيت الريحان يمكن أن يوفر لك الشعوربالراحه والإنتعاش فهو يساعد على الإسترخاء وتوازن الجسم، ويمكنك استعماله لتدليك الجسم أو إضافة نقاط منه إلى ماء الحمام ويمكن أيضا وضع نقاط منه في موقد زيتي لتعطيرالجو وهذا يساعد على الإنتعاش السريع.

وزيت الريحان يساعد أيضا على علاج عسر الهضم أو انتفاخ البطن خاصه إذا كان نتيجه القلق في هذه الحالة يمكن مزجه مع أحد زيوت الأساسية ونقوم بتدليك منطقة الألم تدليكا خفيفا. .

فائدته الجمالية: يمكنك تدليك كل الأماكن المعرضة لتقلبات الجومن بشرتك بخليط يحتوي على زيت الريحان فهو يساعد على التخلص من البكتيريا، كما يمكنك استعماله خالصا لمعالجة لسعات النحل أو الحشرات الصغيرة فهو يساعد على إزالة احتقان الأنف في حالة الإصابه بنزلات البرد إذا استعمل في حمام بخار. كما يجب عدم المبالغة في استعماله لفترات طويلة. .



٢-زيت خشب الأرز"cedarwood "

يشبه رفيـقيه السابقين في أنه يعطي شعورا بالهـدوء والإنتعاش ولذلك يمكن استعماله عند الشعور بالتوتر والاحباط بالتدليك أو اضافته إلى ماء الحمام أو بخور الغرفة،ولإن زيت خـشب الأرز مطهر يمكن مزجه مع زيت الصندل ويسـتعمل مع ماءالحمام لمعالجة التهاب المثانه.

فائدته الجمـالية: زيت خشب الأرز من المواد القابضه لأنسـجة الجسم لذلك يمكن استعماله لمـعالجة حب الشباب وكذلك يمكن استعمـاله لعلاج الشعر الدهني وتهيج البشرة وقشرة الرأس فقط أضيفيه إلى كريم لتدليك جلد الرأس وبعد وضعه اتركيه لمده " ٤٠ " دقـيقه ثم قومي بغـسل شعرك كالمعـتاد أغمري قطع صـغيرةمن خشب الزان في زيت خـشب الارزثم ضعيه أقـرب أماكن التدفئـة من المنزل فهي تنشررائحة جميلة في أنحاء المنزل

٣-زيت زهرة البابونج "chamomile"

له فاعلية خفيفة في التنويم فهو يعـمل على معالجة الجهاز العصبي من القلق والأرق ومن ناحية أخرى يمكن أن يعالج آلام عسرالهضم والإسهال، استعمليه في التدليك أو مع ماء الحمام

فائـدته الجمـالية: زيت زهرة البـابونج يعمل ضـد الإلتهـابات لذلك يمكن استعـماله لمعالجـة مشاكل الجلد الناتجة عن الإجـهاد مثل الجفـاف والإكزيما وذلك بإضافته إلى ماء الحمام فهو ملطف ولذلك ينصح بإستعماله للأطفال وكبارالسن..

٤-زيت البرجموت "Bergamot "

زيت البرجموت يصنع من قشرة ثمرة الـبرجموت وهو يعطي شعورابالهدوء والإنتعاش ويساعـد على التخلص من التوتر ويمكنك استعماله للتـدليك أو اضافته إلى ماءالحمام. زيت البرجموت أيضا مطهر ويمكن استعماله لإزالة احتقان الحلق ، قرحةالفم ، ومعالجة رائحة الفم الكريهة إذا أضيف إلى ماء الغرغرة

فائدته الجمالية:

يمكن أن يساعـد على معالجـة حب الشباب فـهو مناسب للبشـرة الدهنية،

والصداف الجلدي ، وتقرح الشفاة إذا أضيف إلى كريم تدليك ويوضع فوق المكان المراد علاجه يمكن إضافه نقاط منه إلى بخاخ الماء ورشه لتعطير كل غرف المنزل . .

تنبيه: يجب عدم استعماله قبل التعرض لأشعةالشمس . .

٥-زيت المريمية "القصعين "clary sage "

يعمل على رفع الروح المعنوية في حالة الحزن والإكتئاب ويمكن أن يفيد في حالة آلام العضلات الناتجةعن الرياضةاذااستعمل للتدليك أو مع ماء الحمام، وينصح استعماله كعطر للاتي يعانين من مشاكل سن اليأس وينصح بعدم استعماله للحوامل . .

٦-زيت الاوكالبتوس "Eucalyptus "

هو معروف بفاعليته في انعاش الجهازالعصبي لإنه لاذع وقوي المفعول لذلك يمكن استعماله في حالة الإعياء أو الصداع بإضافته إلى ماء الحمام أو كبخور بإضافة نقاط منه إلى المبخر الزيتي أو استنشاقه في حمام بخار وهو يساعد أيضا على إزالة احتقان الأنف لذلك فهو علاجه مثالى في حالة نزلات البرد والإنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية أو الالتهاب الشعبي ويمكن وضعه فوق الجروح الخفيفة أو تشققات ما فوق الشفاه الناتجه عن تغيرات الجو، أما إذا كان الجو باردا مما يهيج عليك آلام الروماتيزم فيمكن معالجة مكان الألم بوضع كمادات دافئة من زيت الاوكالبتوس، ويجب عدم استخدامه لصغار السن . .

٧- زيت الجرانيوم "Geranium"

هو شهير بأنه زيت التوازن فهو يقوم بتهدئة الأعصاب ورفع الروح المعنوية كما يوفرالنشاط والقوه وهوواحد من أهم الزيوت لمعالجة مشاكل سن اليأس، ويساعد الذين يعانون من سرعة خفقان القلب والإضطراب النفسي خاصة أثناء الليل خذي حماما قبل النوم واضيفي الغرنوقي إليه . .

فائدته الجمالية: لإنه زيت التوازن فيمكن استعماله للبشرة الجافة أو الدهنية لإنه يعمل على توازن افرازات الغدد الدهنية وهو يعمل أيضا ضد الإلتهابات لمن يعانين من مشاكل حب الشباب المستعصية سواء في منطقة الوجه أو الصدر أو



الظهر، ويمكن استخـدامه في حمام البخار أو في كـمادات دافئة. . إذا كنت ممن يحب رائحة الزهور فيمكنك استعماله كعطرعادي. .

٨-زيت الياسمين :

هو أكثر الزيوت فـاعلية والضرورية في توفير الإنـتعاش ورفع الروح المعنوية رائحته الوردية الجميلة لها تاثير كبيرعلى أحاسيس الإنسان وتعطيك احساسا بالمرح والثقة بالنفس إذا استعملتيه خالصا كعطر .

فائدته الجمالية: زيت الياسمين يسـاعد على تهدئةالبشرة الملتهـبة خاصة إذا كان الإلتـهاب نتيـجةالقلق اوالإحـباط استـعمليه مـخفف لمسح البـشرة. . وزيت الياسـمين يعتبـر من أغلى الزيوت العطرية ثمنا فيـجب أن نأخذ في الإعتـبارعند شرائه أن سعره ربما يساوي ثلاث اضعاف سعر بعض الزيوت الأخرى

٩-زيت اللافندر"Lavender "

زيت اللافندر من أكـثر الزيوت العطريه بالنسـبه لتعـدد الاستعـمالات وهو أسحد الزيوت القليله التي يمكن اسـتعمالها خالصه على البـشرة وهو يساعد على الاسترخـاء وتهدئه النفس من الاحباط والقلق ويزيل الارق وكـذلك له فاعليه في معالجه العلل البسيطه التي تصيب مجرى البول أضيفي بضع نقاط إلى ماء الحمام

فائدته الجـمالية: اللافندر يستعـمل للإسعافات الأوليـة ويوضع خالصا على الجروح الصغيرة والخدوش والحروق البسيطة وأمـاكن لسع الحشرات فيجعلها تلتئم بأسرع ما يمكن. .

١٠-الليمون Lemon

زيت الليمـون من الزيوت المتعددة الإستـعمالات فـهو منعش ومنظف يمكن استعماله للتدليك أو في ماء الحمام أو كمادات دافئة اواستنشاقه في بخار أو كبخور للمنزل ،أيضا يمنع حدوث الإلتهـابات ويمكن ان تدلك به منطقة الصدر أو يضاف للماء الساخن لإستنشاق بخاره في حالة الإصابة بالسعال أو نزلات البرد. .

فائدته الجمالية: زيت الليمون يعتبـر مادة قابضة للأنسجة لذلك فهو يساعد على توازن البشرة الدهنية كـمايساعدعلى التخلص من النتؤات الصـغيرة التي تنشأ بالبشـرة. . الليمون يقـضي على النمل والبراغيث والحـشرات الصغـيره بالمنزل لو

أضيف إلى بعض الماء واستعمل في رش أرجاء المنزل. . تنبيه : يجب عدم استعماله عند التعرض لأشعة الشمس. .

١١-زيت الترنجان "Lemongrass "

زيت الترنجان منعش ومنبه ويساعدعلى تنشيط الجهاز الهضمي إذا استعمل مع كريم لتدليك منطقه البطن وهو يعمل أيضا على إرخاء العضلات في حال **انقباضها إذا استعمل لتدليك بعد مزجه مع ألبان وزيت نرجيل الهند**

فائدته الجمالية: هومن المواد القابضة فهو يساعد على قبض مسام البشرة، ولنظافة البشرة بعمق أضيفيه إلى حمام بخار الوجه. . إذا كنت تعانين من ظهور الفطريات بالبشرة أحيانا استعملي زيت الترنجان مخلوط مع أحد الزيوت الأساسية فسيقضي عليها. .

تنبيه : يجب عدم استعماله للبشرةالحساسة. .

١٢-زيت الصندل "Sandalwood"

مشهور بفاعليته في النشاط والحيوية

فائدته الجمالية: زيت الصندل استعمل على مر القرون للبشرة والتجميل وهو مادة قابضة، وخفيف لذلك يمكن استعماله للبشرة الدهنية وفي كمادات دافئة امزجي بضع نقاط من زيت الصندل والورد والياسمين وستحصلين على واحد من أجمل العطور رائحة ويعتبر عطرا تقليديا ليساعد على رفع الروح المعنوية

١٣-زيت شجرة الشاي "Tea Tree"

زيت شجرة الشاي له فاعلية عالية في مقاومة البكتيريا والفطر والفيروسات لذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأوليه كما يمكن استعماله في حمام بخار لمعالجة نزلات البرد والإنفلونزا والسعال، فعال أيضا في التهاب المثانة إذا أضيف خالصا إلى ماء الحمام

فائدته الجمالية: امزجي نقاط من زيت شجرة الشاي مع كوب ماء واستعمليه لغسل فمك لتفادي رائحة الفم الكريهة كما يمكن استعماله خالصا لمعالجة الحبوب

والخشـونة التي تظهر ببشـرة الوجه وزيت شجـرة الشاي يستعـمل خالصا لتطهـير الجروح البسيطة ولسعات الحشرات..

١٤-زيت الزعتر" Thyme"

زيت الزعتر معروف بانه لاذع ومنبه وهو كـذلك مطهر ومفيد لعلاج أزمات البرد إذا أضيف إلى حمام بخار أو استعمل كبخور..

فائدته الجمالية: امزجيه مع زيت اللوز واستعمليه لمعالجة حب الشباب

تنبيـه: زيت الزعـتر يمـكن أن يسبب حكـه لذلك يجب عدم المـبالغـه في استعماله ومزجه جيداوتجنب استعماله في فترة الحمل..

١٥-زيت المندرين "اليوسفي "Mandarin "

زيت المندرين مهدئ ومسكن ويستـعمل بالإضافه إلى بعض الزيوث العطرية الأخرى في مـاءالحمام أو التـدليك ويساعد في حالات عـسر الهضم أو الإمـساك بتدليك منطقة البطن..

فائدته الجـمالية: زيت المندرين يساعد على تخليص الخـلايا من السموم إذا استعـمل في تدليك المكان المرغوب زيت المندرين يساعد على منع ظهـور علامات شد الجلد في حالة الحمل إذا استعمل للتدليك الخفيف فوق منطقة البطن..

١٧-زيت البرتقال "Orange"

له رائحة منعشة وهو متعدد الإستعمالات يساعد على تنشيط الجهاز الهضمي وهو مفـيد للكبد ويساعـد على تخليص الجسم من السـموم استعـمليه مع زيوت أخرى واستعمليها لتدليك منطقة البطن..

فائدته الجمالية:

يساعـد على انعاش البشـرة المرهقة،وهو مـفيد عند إضـافته لخليط لمعـالجة السيلولايت أضيفيه إلى زيوت التدليك وامسحيه فوق البشرة.

١٨-زيت الورد :

مفيد للبشرة الجافة أو الملتهبة إذا أضيف إلى كريم لتدليك الوجه..

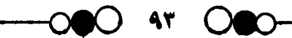


١٩-زيت البان" Rosemary "

يجعلـك تشعرين بالدفء وينـشط الدورة الدموية ويمكن اسـتعمـاله لتدفـئه أطراف اليدين والقدمين وهو مـفيد أيضا في حالة الـتواء المفاصل إذا دلكت مكان الألم به .

فـائدته الجـمـاليـة: ينشط الدورة الدمـوية في جلدة الرأس ويسـاعـد على التخلص من القشره فقط قومي بتخفيفه ثم دلكي فروة رأسك لفترة مناسبة. .

يساعد على قوة التركيز استعمليه كبخور في موقد زيتي أيام الإمتحانات. .



الفصل الثامن

العادات الغذائية السليمة

ما يحتاجـه جسمك في مراحل العمر المختلفـة بغض النظر عن عمرك، فإن جسمك بحاجة إلى حمية معينة. هذا القسم يسلط الضوء على احتياجات جسمك منذ الطفولة إلى عمرك الـذهبي وموضوعات معينة لأخذها بعين الاعـتبار. سوف يساعدك على تخطيط وجباتك ووجبات عائلتك.

مرحلة الطفولة

مرحلة المراهقة

سن البلوغ

الحمل

فوق خمسين عاماً

مرحلة الطفولة:

إن السنوات الأولى من عـمر الطفل مـهمـة جداً حيث يتـم وضع الأساس لمستقبل صـحته الجيدة. بما أن الطعام والغذاء همـا الأساس في بناء العظام القوية، الأسنان، العضلات، الأنسجة المتمتعـة بالصحة، فإن هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تفعليها لتمنحي طفلك البداية الجيدة في حياته. والغذاء الجيد يوفر حمايته من الأمراض.

ما الذي يجب أن أقدمه لطفلي؟

الأطفال دائماً بحاجة إلى غذاء صحي ومتوازن وغني بالفواكه، الخضروات، والنشويات. ويجب تشـجيعـهم على اختيـار أنواع مختلفـة من الأطعمة لضـمان حصولهم على الأغذية المتنوعة التي يحتاجونها ليظلوا متمتعين بصحة جيدة.

عندما يبـدأ طفلك المدرسة ستلحظين أنه بدأ ينمـو بسرعة وأنه أصبح أكـثر نشاطاً. ومقارنة بحجم أجسام الراشـدين، فإن حاجة الأطفال إلى الطاقة والأغذية أكثر. شهية الأطفال القوية للطعام عادة تعكس حاجتهم الحقيقية للغذاء.

مع ذلك، فإن عـدد الأطفال ذوي الوزن الزائد أو الذين يعـانون من السمنة متزايد. شجعي طفلك ليكون نشطاً بقدر الإمكان (شـجعيه على لعب كرة القدم، السبـاحة، ركـوب الدراجة وغيـرها من الأنشطة). والأغذية التي تمدهـم بالطاقة الكافية خلال الوجبات المتكررة والوجبات الخفيفة تلك التي تحتوي على مجموعات الأطعمة الرئيسة القليلة الدهن والسكر. حتى إذا كان وزن الطفل زائداً فهو بحاجة إلى الأغذية الضرورية للنمو والتطور.

* الحديد

نقص الحديد شائع بين الأطفال، على وجه الخصـوص الفتيات، لأن حاجة أجسـامهم للحديد كـبيرة والأغـذية المتناولة غالبـاً قليلة، بالذات إذا كانت نسـبة اللحوم المتناولة قليلة أو معدومة.

إن الأطعمة الغنـية بفيتامين سي والتي يـتم تناولها في نفس الوقت تزيد من امتصـاص الحديد، مثل كأس عـصير مع الوجبـة المسائية . الموارد الجيـدة للحديد تضم اللحوم (بالذات اللحوم الحمراء والكبدة)، الأسماك بالإضافة إلى الفاصوليا، العدس، الخضروات والحبوب.

الأطعمة الغنية بالكالسيوم

الكالسـيـوم عنصر رئيـس في نمو العظام والأسنان. تأكـدي من أن طفلك يتناول حليـباً كافـياً وجـميع منتـجات الألبان. ومـوارد الكالسيـوم الجيـدة تشمل الحليب، الجبن، اللبن، الزبادي، فول الصويا واللوز.

الأطعمة الغنية بالفيتامينات (أ)، (ج)، (د)

فيتامين (أ) ضروري لصحة البشرة، النظـر الجيد، ونمو الخلايا. وغالباً تفتقر إليه أغذية الأطفال. والموارد الجيدة لفيتامين (أ) هي الحليب، الزبدة، الخضروات، الجزر والمشمش.



فيتامين (ج) ضروري للنمو، ولنظام المناعـة. ويساعد كذلك على امتصاص الحديد. الأطفال الذين يتناولون القليل من الفواكه والخـضروات دائماً يفتقرون إلى فيـتامين (ج). والموارد الجـيدة لفـيتامين (ج) هـي الفواكه الحـمضـية والعـصائر، البطاطس والطماطـم. فيتامين (د) ضـروري للجسم لأنه يسـاعد على تموين الدم بالكالسيوم الذي يضـمن سلامة العظام. المصدر الأساس هو عمليـة تعرض البشرة لضوء الشمس. والأغذية الغنية بفيتامين (د) هي

الأسماك، حبوب الإفطار الغنية والسمن النباتي.

كيف أضمن لطفلي غذاءً صحياً متكاملاً؟

مـثل الوجبـات الآخرى، يجب أن يحـتوي الـغذاء الصـحي المتكامل على مجـموعة مـتكاملة من الأغذية الجيـدة، على الأقل يجب أن يحتـوي على عنصر واحد غنـي بالكربوهيدرات (مـثل ساندوتش، طبق مكرونة)، بعض البـروتينات، (مثل الجبن، الـتونة)، بعض الفواكـه، بعض الحلويات المغـذية (مثل قطعـة كيكة فواكه) وكـأس حليب أو عصير. والعلب الأكـثر ملاءمة لحـمل الغذاء هي العلب الكرتونية.

نصائح مهمة عن علب الغداء.

ـ الساندوتشـات هي الخيـار الشائع للغـداء المتكامل. وبالنسبـة لخيار أكـثر صحـةً، استـخدمي شـرائح خبز سـميكة أو دائرية. واخـتاري جـميع خـيارات الوجبات. الحشـوة الصحية تضم لحماً قليل الدهن مـثل الديك الرومي، الأسماك (تونة)، الجبن الأبيض أو الموزريلا، البيض أو الموز المهروس.

ـ تأكدي من أن طفلك يتناول قـدراً كافياً من الفـاكهة والخضـروات يومياً. أيضاً يمكنك إضافة شرائح السلطة والخضروات.

ـ للتنويع، يمكنك استخدام أنواع مختلفة من الخبز. النشويات الأخرى الغنية بالكربوهيدرات التي يمكن أن تجـربيها تشـمل المكرونة، الأرز، البطاطس، شرائح البيتزا مع لحم قليل الدهن، الأسماك أو الخضروات.

هل يمكن أن يشتمل الغذاء على شيبس وحلويات؟

الأطعـمة العـالية الدسم والحلويات مـثل الكيك، البـسكوت، الشكولاته، الشـيـبس يمكن أن تضم إلى الغـداء الصـحي لكن يجب أن تشكل جـزءاً بسـيطاً وليست هناك ضرورة لاستثنائها نهائياً. لكن إذا بدأت تشكل جزءاً كبيراً من الغذاء المتكامل، وعليك استبدالها بخيارات أكثر صحةً.

لم لا يحتوي الغذاء على الزبادي أو الفورماج فريه؟

مرحلة المراهقة:

المراهقون دائماً بحـاجة إلى الأغذية أكثر من غيرهم. في أثـناء فترة المراهقة تظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية تصحبها سرعة في النمو وزيادة في حجم العظام والعضـلات. لذلك فإن هذه الفترة تعـد حاسمة وتتطلب غذاءً جـيداً لبناء العظام ودعـم الطول والوزن ونمو العـضـلات. ويـجب أن تكون الأغـذية التي يتناولونها داعمة لنموهم وتحسين صحتهم.

ما الطعام الذي يجب أن يتناوله ابني المراهق؟

الشبـاب المتمتعـون بصحة جيـدة لديهم شهية كـبيرة للطعام ومـهم جداً أن يتناولوا أغذية ذات قيمة غذائية عاليـة في شكل وجبات متوازنة بدلاً من الوجبات الخفـيفة الغـنية بالدسم، السكر أو الملح. حـاولي تشجيـعهم على أكل الفـواكه، اللوز، الزبادي، فورماج فريه والفـواكه الجافة كوجبات خـفيفة بدلاً عن الحلويات والشيبس.

*** الحديد**

أظهرت البحـوث أن المراهقين من الجنسين يحصلون على كمـيات قليلة من الحديد. إن النمـو السريع المتـوازي مع نمط الحياة السـريع بالإضافة إلى خـيارات الأغذية الفقيـرة يمكن أن يؤدي إلى فقر الحديد أو الأنيميـا. يجب على الفتيات أن ينتبهن إلى الحديد لأنهن يفقدن مخزونهن من الحديد شهرياً عند الطمث. الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) التي يتم تناولهـا في نفس الوقت، تساعد على زيادة امتصاص الحديد. مثل تناول كأس عـصير برتقال مع الوجبة المسائيـة. الموارد الجيدة للحديد هي اللحوم (اللحوم الحمـراء والكبدة)، الأسماك، الحبوب (الفـاصوليا، العدس) الخضروات والحبوب الغنية.

الأطعمة الغنية بالكالسيوم

الكالسيوم مهم جداً لنمو العظام والأسنان. ويجب تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم يومياً. أغنى الموارد بالكالسيوم ويشكل غذاء غالبية الناس هو الحليب ومنتجات الألبان. كمية الكالسيوم التي يحتاجها المراهقون تتراوح ما بين ٨٠٠ إلى ١٠٠٠ جرام في اليوم. إن تناول كأس حليب في اليوم وقطعة صغيرة من الجبن، أو كأس زبادي سوف يضمن لك بإذن الله الحصول على كمية الكالسيوم الكافية. موارد أخرى للكالسيوم تشمل فول الصويا واللوز.

سن البلوغ:

بتناول الأغذية الصحية، يمكننا المحافظة على أوزاننا وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالتغذية. مثل أمراض القلب والسرطان. اضمني لنفسك الصحة الجيدة والحيوية في وقت قصير مع أسنان متعافية، نظام مناعة قوي، طاقة وافرة ووزن مثالي.

ما الذي يجب عليّ تناوله كشخص بالغ؟

في نهاية سن المراهقة، في المتوسط، تقل الطاقة المطلوبة وتستمر في النقصان كلما تقدم بك العمر. وعندما تقل التغيرات الكيميائية التي تؤمن الطاقة الضرورية، فمن الضروري الانتباه إلى كمية الدهن والسكر التي نتناولها. يجب اتباع نظام الغذاء الصحي الرئيس الذي يحتوي على مجموعة الأطعمة الخمسة وهذا يعني تناولك للعديد من الأطعمة المختلفة لضمان حصولك على كربوهيدرات، بروتينات، ألياف، فيتامينات ومعادن متوازنة. كما يجب أن تولي انتباهاً خاصاً لموضوع بناء العظام والسيطرة على الوزن. وهي كما يلي :-

الأساسيات - كيفية الحصول على غذاء صحي ومتوازن

ما الغذاء المتوازن؟

للغذاء الصحي المتوازن فوائد كثيرة، منها إمداد الجسم بالغذاء الذي يحتاجه للقيام بوظائفه على أكمل وجه، والطاقة الضرورية. والاختيارالصحيح للأطعمة يساعدنا على محاربة العدوى والوقاية من الأمراض. يمكن تقسيم الطعام إلى

خمس مجموعات رئيسة تتشابه في فوائدها الغذائية. ويشتمل الغذاء المتوازن على أنواع متعددة من مجموعات الطعام الخمس الرئيسة بالإضافة إلى الكثير من الماء والسوائل. ويجب أن يمدنا بمقدار كافٍ من السعرات الحرارية للحصول على الوزن الصحي المطلوب.

ويجب أن يضم جميع الأغذية الضرورية التي نحتاجها يوميا".

هل تحصل على الغذاء المتوازن ؟

يطلب منا الخبراء باستمرار أن نأكل طعاما متوازنا ويفهم معظمنا من ذلك أن عليه الإكثار من تناول الفواكه والخضروات والتقليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهنيات. لكن ما الحقيقة ؟ ما الأطعمة المفيدة؟ وهل علينا تجنب تناول أطعمة معينة؟ مم يتكون الغذاء المتوازن؟ كيف نحصل عليه بطريقة سهلة؟

سيصاب معظمنا بصدمة شديدة إذا شاهدنا نتائج تحليل أغذيتنا بواسطة خبراء التغذية، حيث إننا نعتقد أن طعامنا اليومي هو غذاء صحي ولكن الواقع غير ذلك. ويوضح الباحثون أن أغلبنا لا يحصل على الفواكه والخضروات والكربوهيدرات بالقدر المطلوب وعلى الرغم من انتشار الأطعمة قليلة الدسم فإنَّ المقتصرين على تناولها من المحتمل أن يعرضوا أنفسهم للأضرار نفسها المترتبة على تناول الأطعمة الدسمة.

ها هي حقائق الأطعمة-الأساسيات التي عليك وضعها نصب عينيك سواء كنت تتناول إفطارك بسرعة، أو كنت تستمتع بحفل عشاء في الخارج أو غيره. فإن كمية الطعام التي تتناولها تختلف تبعا لعمرك، وما إذا كنت ذكراً أو أنثى، مدى نشاطك، ما إذا كنت مريضاً، أو تسعى إلى تقليل وزنك، لكن النسب تنطبق على كل فرد. لدينا حقائق عن الأطعمة التي يجب أن تضاف إلى غذائك وكميتها والسبب، إضافة إلى بعض الوسائل التي ستساعدك في الحصول على غذاء متوازن.

الخبز والحبوب والبطاطس

إلى أي مجموعة تنتمي؟

جميع أنواع الخبز، رقائق الإفطار، الأرز، المكرونة، الكسكس، السميد، الشعير، القمح، وجميع أنواع الطعام المصنوعة من الدقيق والحبوب تنتمي إلى مجموعة الكربوهيدرات التي تشمل أيضا البطاطس والبطاطا الحلوة.

لماذا يجب علينا تناولها؟

جميع هذه الأغذية غنية بالكربوهيدرات - المصدر الرئيس للطاقة في أجسامنا. الأصناف التي لم يطرأ عليها أي تغير والتي مازالت تحتوي على قشرتها الخارجية المعروفة بالنخالة مثل الخبز الأسمر ذي النخالة والمكرونة كاملة القمح السمراء فهي تمدنا بالعديد من الألياف التي تساعدنا على المحافظة على جهاز هضمي سليم. كما تمنحنا الكربوهيدرات وبعض فيتامينات (ب) والقليل من الكالسيوم والحديد.

ما الكميّة التى أحتاجها ؟

تناول الكثير من الأطعمة! توصي الإدارات الصحية في العديد من الدول بأن نسبة ٥٠٪ إلى ٦٠٪ على الأقل من السعرات الحرارية التي نحصل عليها يومياً يجب أن تأتي من تلك المصادر الكربوهيدراتية .

نصائح مهمة :

١- تأكد من أن هذه المجموعة هي المكون الرئيس لجميع وجباتك، بحيث تشغل ثلث الطبق في الوجبات الرئيسة .

٢- تناول الأغذية الغنية بالألياف، والكربوهيدرات غير المعدلة.

الفواكه والخضروات :

ماهي؟

تشمل جميع الفواكه والخضروات الطازجة، بالإضافة إلى المنتجات المثلجة والمعلبة من الفواكه أو الخضروات، وكذلك العصيرات أو الفواكه المجففة.

لماذا يجب عليّ تناولها؟

الفواكـه والخضروات غنيـة بالألياف والفيـتامينات (خصـوصا فيـتامين ج، الكاروتينات وحـمض الفـوليك) والأمـلاح المعدنيـة (والتي تشـمل البـوتاسيـوم الضـروري للمحـافظة على مسـتوى ضـغط الدم) كمـا تحتوي عـلى مواد حديـثة الاكتشاف تعرف علميـاً بالكميائيات الضوئية وتمدنا بخصائص صحـية كما تساعد على الوقاية من العديد من أنواع السرطان وأمراض القلب وأمراض أخرى. الفواكه والخضروات تحتوي على سعرات حرارية قليلة لذا تناولها بحرية.

ما الكمية التي احتاجها؟

كل الكثيـر! ينصح خبراء التغذية بـتناول خمس حصص يوميـاً من الفواكه والخضروات. من الممكن أن تكون الحصة قطعة من الفاكهة أو كأساً من العصير أو إناء صغيراً من الخضار.

أفضل النصائح:

- يتناول الإنسان العـادي ثلاث حصص يومياً، لذا حـاول زيادة هذا المقدار إلى خمس حصص.
- إذا كنت تدخن فـإنك ستحـتاج إلى المزيد من فـيتامـين ج، عن الإنسان الطبيعي، لذا فإنه من الأحرى بك تناول خمس حصص يوميا.

اللحوم والأسماك :-

و تشمل جميع الأسـماك واللحوم والبيض بالإضافة إلى البـقوليات البديلة مثل فول الصويا وبروتينات الخضراوات.

لماذا يجب عليّ تناولها؟

هذه الأطعمة تحتوي على البروتين والحـديد والزنك بدرجات متفاوتة. تؤدي البروتيـنات دوراً رئيساً في جـهازنا المناعي وبناء أجـسامنا. تتكون البـروتينات من الأحماض الأمينية، وأهمها الأحماض الأمينية الرئيسة التي لا يمكن تصنيعها داخل الجسم ولابد من الحصول عليها عن طريق الغـذاء. وظيفة الحديد الرئيسة هي نقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع خلايا الجسم.

ويمكنه أيضا زيادة مقاومتنا للعدوى والمساعدة في عملية الشفاء. يتسبب نقص الحديد أو امتصاصه في حالة مرضية تعرف بالأنيميا التي من أعراضها الضعف العام ونقصان الطاقة.

ما الكمية التي نحتاجها؟

يحتاج أغلب الناس إلى تناول كميات معتدلة من البروتين. توصي منظمة الصحة العالمية بأن تكون نسبة السعرات الحرارية اليومية من البروتين من ١٠ إلى ١٥٪. كما يوصي أخصائيو التغذية بعدم الإكثار من تناول اللحوم الحمراء بحيث لا تتعدى حصة واحدة في اليوم وذلك للوقاية من السرطان ويوصون بتناول خليط من الأطعمة التي تشتمل عليها هذه المجموعة.

جرب تناول الأسماك (خصوصا الأسماك الدهنية مثل السالمون والساردين والماكريل) مرتين في الأسبوع، وذلك لاحتوائها على نوع من الأحماض الدهنية يعرف باسم أوميجا-٣ الذي يقلل من خطر الإصابة بالسكتة القلبية أو الدماغية.

أفضل النصائح:

١- إذا كنت تعاني من تقلبات مزاجية وإحباط فتأكد أنك تتناول الكثير من البروتين لأنه ينتج مواد تحفز الدماغ لإنتاج الإندورفينزسيراتونين والنور أدرينالين، أو هرمونات السعادة.

منتجات الألبان

لجميع مشتقات الألبان من أجبان متنوعة والزبادي واللبن ...إلخ على أن الزبدة والمارجارين لا تدخلان تحت هذا التصنيف .

لماذا يجب عليّ تناولها ؟

تعد منتجات الألبان أكبر مصدراً للكالسيوم، كما تمدنا بالبروتين وفيتامين أ، ب١ ، ب١٢ وفيتامين د بالإضافة إلى الزنك والفوسفور. والحصول على كمية كافية من الكالسيوم في الطفولة ضروري للمساعدة على الوقاية من مرض هشاشة العظام عند الكبر. حتى سن الثلاثين تقريبا يستطيع الجسم بناء مخزون من الكالسيوم. وبمجرد وصولك إلى ما يعرف بقمة الكثافة العظمية، يبدأ الجسم

بفقدان الكالسيوم تدريجيا وبالتالي ترق العظام. وتناول كمية كافية من الكالسيوم بعد وصولك إلى القمة سيساعدك على تقليل هذا النقصان.

ما الكمية التي أحتاجها ؟

الكمية المقترحة يوميا من الكالسيوم تبلغ ٨٠٠ ملجم ،و يمكن الحصول عليها عن طريق تناول كوب من الحليب أو علبتي زبادي أو ٨٠ جم من الجبنة الصلبة .

أفضل النصائح :

١- يحتاج الأطفال إلى الكالسيوم لبناء عظام سليمة وصحية. وتحتاجه النساء في جميع مراحل العمر للوقاية من هشاشة العظام لاحقا، وليس فقط عند انقطاع الحيض.

٢- يساعد الكالسيوم العضلات على الحركة، نبض القلب، تخثر الدم، ووظائف الأعصاب. فإذا كنت تعاني من تشنجات أوضعف في العضلات، فعليك تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم.

٣- أنت بحاجة إلى فيتامين د ليتمكن جسمك من امتصاص الكالسيوم، وهي ليست مشكلة في الشرق الأوسط لأن أجسامنا تنتجه بتعرضها للشمس.

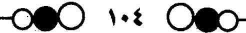
الدهون والسكريات :

ما هي؟

الزيوت والزبدة والمارجرين والقشطة التي لها علاقة بالسكريات أيضا. الأطعمة المحتوية على الدهون والسكريات مثل الكيك والبسكويت ، المقرمشات والحلويات، الشوكولاته والمقليات.

لماذا يجب عليّ تناولها؟

تمدنا الدهون بالأحماض الدهنية الضرورية والمهمة للأعصاب. اختر الدهون الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة أو الأحادية، مثل زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون.



ما الكمية التي نحتاجها؟

من الخطأ أن نعتقد بأن الأطعمة الحقيقية مثل الزبدة والكريمة تزيد الوزن، ومن الصحي تناول الأطعمة المنخفضة السعرات الحرارية. على أي حال فإن الأطعمة القليلة الدسم من الممكن أن تكون عالية السكر. يقترح أخصائي التغذية أن لا تتعدى نسبة الدهون والسكريات حصتين يومياً، وكجزء من الغذاء المتوازن علينا الاستمتاع بهذه الأطعمة من وقت لآخر. يجب تقليل تناول السكريات لأنها تساهم في تسوس الأسنان.

أفضل النصائح :

- تذكرأن هذه الأطعمة ليست سيئة إلا إذا تم الإفراط في تناولها، لذا عليك انتقاء الأنواع الجيدة وإضافتها بكميات قليلة جدا لتحسين المذاق.

المشروبات :-

ما هي ؟

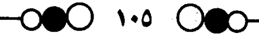
تضم المشروبات الماء، عصيرات الفواكه، الشاي والقهوة.

لماذا يجب عليّ تناولها؟

يتكون معظم جسم الإنسان من الماء، لذلك تعد المشروبات في غاية الضرورة للحفاظ على توازن سوائل الجسم. الماء هو أساس جميع وظائف الجسم وأي جفاف طفيف بإمكانه أن يحدث أثراً بالغاً في شعورنا وفي كفاءة الوظائف التي تؤديها أجسامنا. والمعروف أن الشاي والقهوة يحتويان على الكفايين الذي يعمل على رفع ضغط الدم ويزيد ضربات القلب ولكن إذا تم تناولها بكميات قليلة فإن كليهما يعد عاملاً جيداً مضاداً للأكسدة. عادة تعد عصيرات الفواكه مصادر جيدة لفيتامين ج، كما يعد الحليب أحد المصادر الرئيسة للكالسيوم.

ما الكمية التي أحتاجها؟

علينا أن تناول حوالي ٢,٢٥ ليتر من السوائل يوميا. وإذا كنت تتناول الألياف، عليك شرب مقدار أكبر من السوائل لأنها ستساعدك على الهضم. أفضل مشروب في الغالب هو الماء.



أفضل النصائح :

١- احتفظ بقارورة من الماء في مكتبك وتأكد من شربها قبل انتهاء الدوام.

٢- جرب تناول كوب من العصير صباحاً كجزء من وجبة الإفطار، واستبدل المشروبات الغازية بعصيرات طازجة في أثناء تناولك للوجبات.

٣- إذا كنت كثير الحركة أو من الأشخاص المكثرين من تناول الأملاح فعليك مضاعفة السوائل التي تتناولها، خصوصاً في الدول الحارة حيث إن الجسم يفقد كمية كبيرة من السوائل في صورة عرق.

نصائح عامة :-

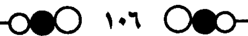
عند تسوقك في المرة المقبلة، جرب شراء نوع من الفواكه أو الخضار لم تجربه من قبل أو لم تكن تحبه في طفولتك. المذاق يتغير، ومن الجيد أن تكتشف شيئا جديدا سواء لجسمك أو لغدد التذوق لديك.

ينصح العديد من خبراء التغذية بأكل الخضروات والحمضيات يوميا للتأكد من الحصول على خليط من الفيتامينات والأملاح المعدنية في غذائك.

قام بعض الطهاة بالتخصص في مجال الغذاء الصحي المعتمد أساساً على الكربوهيدرات وكمية متوسطة من البروتينات والقليل من الدهنيات المتوازنة. وجبات الباستا الإيطالية، الوجبات الشرقية، ووجبات البحر المتوسط قائمة على الحبوب والأرز والشعير لذلك نعدها مثالية.

استخدم ما تشربه وتأكله بين الوجبات كفرصة للحصول على قدر كاف من الفيتامينات مثل فيتامين ج من العصيرات، الكالسيوم من الحليب، وتناول الكثير من الماء. والوجبات الخفيفة التي ننصحك بها تضم كأساً صغيرة من الزبادي مع ١٠ جم من اللوز المطحون؛ شرائح المانجو؛ وإناء من الرقائق القمحية مع حليب قليل الدسم؛ سلطة فواكه طازجة مع مقدار قليل من اللبن.

قد تعتاد غدد التذوق لديك على مستويات معينة من الدهون، السكر والملح، لذلك إذا حصلت على كمية أقل من المعتاد يبدو لك أن الطعم قد تغير. ولكن يمكنك التعود على المذاق الجديد وذلك بتخفيض الكميات التي اعتدت عليها تدريجيا.



الحمل :-

الأغذية الجيدة تساعد جسم المرأة على الاستعداد للأمومة. إن العملية المعقدة التي تظهر في أثناء الحمل تتطلب غزارة في تموين البروتينات، الفيتامينات والمعادن للأم وطفلها. إذا حصل جسم المرأة على مخزون وافر من الأغذية خلال الأشهر أو السنين قبل الحمل فإن الطلب الإضافي في أثناء الحمل يمكن تلبيتة بملاءمة بسيطة في غذاء الحامل. إذا كان مخزون الأغذية منخفضاً في بداية الحمل، فسوف تكون الحامل عرضة للمخاطر المتعلقة بالأغذية مثل الأنيميا أو صعوبات الحمل.

ما الغذاء الذي يجب أن أتناوله في أثناء الحمل؟

في أثناء الحمل يجب أن تتأكدي من أن غذاءكِ يمدكِ بالطاقة الكافية والمواد الغذائية التي يحتاجها طفلكِ لينمو، ويحتاجها جسمكِ ليتعامل مع التغيرات التي تطرأ عليه. بالرغم من أنكِ تدعمين نمو طفلكِ، أي أنكِ تتناولين الطعام لكليكما، هذا لا يعني أنكِ بحاجة لتناول كمية طعام مضاعفة. إذ إن نوعية الطعام هي الأهم وليست الكمية.

تناولي أطعمة متنوعة تشتمل على:

- الكثير من الفواكه الطازجة والخضروات، تناولي خمسة بروتينات في اليوم.
- الكثير من الأطعمة النشوية مثل الخبز، المكرونة، الأرز والبطاطس.
- البروتينات مثل اللحوم القليلة الدهن والدجاج، الأسماك الدهنية، البيض، الحبوب (الفاصوليا والعدس). هذه الأطعمة تمدكِ بالحديد أيضاً.
- الكثير من الألياف. وهي تساعد على منع الإمساك وتوجد في الخبز الأسمر، المكرونة، الأرز، الحبوب، الفواكه والخضروات.
- مشتقات الألبان مثل الحليب، الجبن والزبادي التي تحتوي على الكالسيوم.
- قللي من تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهن والسكر مثل الكيك والبسكوت. هذا مما يساعدكِ في السيطرة على وزنكِ. والوجبات الخفيفة

الجيـدة التي يمكنك اختـيارها تشمل السـاندوتش، خبـز البيتـزا المحشي بالجبن أو لحماً قليل الدهن، ألباناً قليلة الدسم، عصير فواكه، خضروات وشوربة لوبيا أو فواكه جافة مثل المشمش.

مأكولات يجب أن تتفاديها

يجب أن تتفادي تناول الأطعمة التالية، لأنها يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من اللستيريا وهي جرثومة تسبب الإجهاض:-

-الأطعمـة غيـر المطبوخة أو التي لم يكـتمل طبخـها. تأكـدي من تسخين الوجبات الجاهزة قبل تناولها.

- البيض غير المطبوخ أو الأطعمة التي تحـتوي على بيض غير مطبوخ. فقط تناولي البيض المطبـوخ تماماً بالنسبـة للبياض والصـفار لابد أن يصبـحا متماسكين.

- تفادي تناول أسماك القرش، أسماك السيف وما شابهها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الزئبق المثـيلي الذي ربما يصيب نظام أعصاب الأطفال في أثناء الحمل.

- يجب أن لا تتعـدى كمية الـكافيين التي تتناولينها ٣٠٠ جـرام في اليوم. لأن نسبـة الكافيين العاليـة تؤدي إلى الإجهاض أيضـاً. ٣٠٠ جرام من الكافيين تعني تقريباً ثلاث كاسـات من القهوة الفورية (١٠٠ جرام لكل كأس) أو ٦ كاسـات شاي (٥٠ جراماً لكل منهـا) أو ٦ أصابع شكولاته (٥٠ جرامـاً لكل منهـا) أو ٤ علب مشروب الـطاقة (٨٠ جرامـاً لكل منها).

فوق الخمسين عاما

إن تناول أطعـمة مـتنوعة ومـتوازنة مـهم لكل فـرد. فهـو يساعـدك على الاستمتاع بالأكل والمحافظة على صحتك ونشاطك. هذا بالإضافة إلى الانتباه إلى الأطعـمة التي تمنح حـماية ضـد صعوبـات الشيـخوخة والأمـراض الرئيسـة التي تصاحب الأعمار المتوسطة والكبيرة.

ما الغذاء الذي يجب عليّ تناوله؟

إن خطر الإصابة بمرض الأوعية القلبية يتـزايد كلما تقدم بنا العمر وذلك في شكل نوبات قلبية اختناقات صدرية. وإحداث تغيرات طفيفة في غذائك هو أسهل الطرق وأنجحـها في تقليل ذاك الخطر. قلل من تناول الدهنيات، وأكـثر من تناول الفاكهة والخضروات، الخبز الأسمر والألياف. كما أن الأغذية الغنية بالمواد المقاومة للأكسدة، الفواكه الطازجـة والخضروات، الأسماك الدهنية والليفية جـميعها تقلل من مخاطر الإصـابة بالسرطان. فيتـامين (د) حيوي جداً في المحافـظة على صحة العظام لدى المتقدمين في العمر ويوجد في حبوب الإفطار الغنية، الأسماك الدهنية والسـمن النباتي. ومع ذلك فـإن ملعـقة من زيت كـبد القـد يوميـاً يمكن أن تفي بالغرض.

تأكد من أنك تتناول الكثير من:

الأطعمة الغنية بالنشويات والألياف

الخبز، الأرز، المكرونة، الحـبوب والبطاطس هي أمثلة جيدة كـما أنها قليلة الدهن وهي أيضاً مصدر للبـروتينات، الفيتامينات والمعادن. الأليـاف التي تحتويها هذه الأطعمة تساعد على منع الإمساك وتقلل من مخاطر بعض الاضطرابات العامة في الأمعاء. الفاصوليا، البازلاء، الحبوب، العـدس، الفواكه والخضروات جميعها مصادر جيدة للألياف.

الأطعمة الغنية بالحديد

الأطعمة الغنية بالحديد تساعد على المحافظة على مخزون الحديد في الجسم. وأفـضل مصـدر للحديد هو اللحـم الأحمـر. يمكن أن يوجد أيضـاً في الحبـوب (الفاصوليا، البـازلاء، العدس)، الأسماك الدهنية مثل السـردين، البيض، الخبز، الخضروات وحبوب الإفطار الغنية.

الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)

وهي تساعـد الجسم على امتـصاص الحديد، لذلك يمـكنك أن تتناول كأس عصير فواكه مع وجبة غنية بالحديد لأنها تؤثر في كمية الحديد التي يمتصها جسمك من الطعام.

وَهَنْ العظام هو المشكلة الرئيسة التي يعاني منها المسنون. حيث تقل كثافة العظام وتزداد مخاطر الكسور. منتجات الألبان مثل الحليب، الجبن، الزبادي هي أفضل مصادر الكالسيوم. وتذكر بأن تختار الأنواع قليلة الدسم. ويوجد الكالسيوم أيضاً في الأسماك المعلبة مع عظامها مثل السردين.

الفصل التاسع

وصفات للمداواة الطبيعية

تقرحات الفم والأسنان :

تؤخذ ملعقة من زهر البابونج وتطبخ في كوب ، ويمضمض بها المصاب

- استرخاء اللسان :

التغرغر بالخردل عدة مرات يفيد في استرخاء اللسان

- خراج اللثة :

نصف تينة تنقع في الماء المغلي ثم توضع على الخراج

- التهاب اللوزتين :

تخلط بيضة بطحين حتى تصبح كالعجين ، وتوضع على العنق وتربط بقماش ، من الليل حتى الصباح ، ثم ترفع ويغسل مكانها بالماء الفاتر ، فإن ذلك يرفع الالتهاب والحرارة عن الحلق ، تكرر العملية حتى الشفاء إن شاء الله تعالى.

-وصفة أخرى :

توضع على العنق بعض شرائح البصل الساخنة ، وتحزم علية فإنها جيدة لالتهاب اللوزتين

-وصفة أخرى :

يطبخ مقدار ملعقة من زهر البابونج في كوب من الماء ، ويغرغر به المصاب بالتهاب اللوزتين ، فإنه بعد تكرار العملية يشفى

-بحة الصوت :

إذا أكل الثوم مشويا أو مطبوخا أو نيئا ، نفع بحة الصوت وخشونته.



-وصفة أخرى :

أكل الفجل بالعسل ينفع جيدا من بحة الصوت الحادثة عقب الصياح ، وهذا صالح للمغنيين على الخصوص

-وصفة أخرى :

تطبخ أوراق الملفوف جيدا في قليل من الماء ، ثم يخلط المغلي بالعسل ، ويوضع حتى يبرد ، وتشرب سبع ملاعق كبيرة في اليوم ، فإنه يفيد جدا لخفوت الصوت وبحته ولجهاز التنفس واللوزتين

-تصفية الصوت :

أكل الثوم نيئا أو مطبوخا يصفي الصوت

-التهاب الحنجرة :

يخلط البصل بالعسل والتفاح ، كعصير ويشرب لعدة أيام.

-تضخم الغدة الدرقية :

يمنع المصاب بتضخم الغدة الدرقية عن المبردات والمقليات ، يأخذ مغلي الجعدة مقدار نصف كوب ، ويواظب على شربها فإنه يشفى بإذن الله تعالى.

-التهاب المسالك التنفسية :

يستعمل بخار أزهار البابونج

-السل :

يشرب ماء مغلي الحلبة مقدار ٤ ملاعق في اليوم لتسكين سعال المصابين بالسل

-علاج السل :

يشرب المسلول في كل صباح لبنا ممزوجا بملعقة عسل ، فإنه يتماثل للشفاء إن شاء الله تعالى



-السعال المزمن :

تأخذ كمية من التين المجفف ، وتنقعـه في زيت زيتون مدة أسبوع ، فيفطر المريض كل صباح ثلاث تينات ، فإنه يشفى .

-السعال :

تاخذ أوراق البرتقـال ٢٠ غراما وتغليها في لتـر من الماء ، ويشربه المصاب بالسعال الصدري ثلاث مرات في اليوم مدة زمنية أقلها ثلاثة أيام ، فإنه فعال .

-سعال الأطفال :

يطبخ البصل ويعصر ماؤه ويخلط بعـسل ، ويأخذ الطفل جرعات ٥ مرات يوميا

-وصفة أخرى :

يشرب عصـير الجزر مطبوخا مع السكر مقـدار نصف كوب ثلاث مرات في اليوم

-الربو :

ينقع كمية من الثوم المقشـور في لتر حليب ، يشرب منه ٣ أكواب في اليوم مدة ٨ أيام ، وكل كوب يصفى ثم يشرب .

-وصفة أخرى :

يعصـر مقدار كأس من مـاء البصل ومثله كـأس عسل ، ويغلى المزيج على النار ، ويستعـمله المصاب بنوبة الربو مقدار ملعـقتين كبيرتين في الصـباح والظهر والمساء ، وتكرر العملية فإن المصاب يتماثل للشفاء إن شاء الله تعالى .

-وصفة أخرى :

أكل السمسم المقشور بالسكر ينفع المصاب بالربو

-البلغم :

يؤخذ ماء الملفوف ساخنا ويمزج بملعـقة عسل ويتناوله صاحب البلغم ، فإنه يسهل خروجه ويخفف من نهيج الشعب التنفسية .

-السعال الديكي :

يغلى ١٠٠ جـراما من الـثوم المقـشر فـي ٢٥٠ جرامـا من الماء ، لمدة ١٥ دقيقة، ويصفى ثم يضاف له ٢٥٠ جرامـا من السكر ، ويشرب منه مقدار ملعقتين كبيرتين كل يوم صباحا .

- وصفة أخرى:

تأخذ أوراق الخس ١٥٠ جـراما وتطبخ ، لمدة ٥ دقـائق ويشرب فـاترا بعد تحليته كل يوم .

-القلب:

يتناول المريض بالقلب مابين ٥٠ إلى ١٤٠ جراما من العسل في اليوم.

-تقوية القلب :

يؤكل كل يوم الخرشوف والكرفس والخس والبصل . فانه مـفيد جدا لتقوية عضلة القلب بإذن الله تعالى.

- وصفة أخرى:

تطبخ ملعقتان من الزعتر في كوب من الماء ويشربه ضعيف القلب.

-تصلب الشرايين :

تؤخذ ١٠٠ غـراما من قرون اللوبيا وتغـلى في لتر ماء جيـدا ، ثم تصفى وتشرب منه ٤ فناجين كل يوم لمدة ١٥ يوما

- وصفة أخرى:

تغلى أوراق الزيتون الجافة مقدار ٤٠ غراما في كل لتر ماء لمدة ١٠ دقائق ، ويشرب منه فنجان كل يوم صباحا .

- وصفة أخرى:

يقشر مغلي الثوم ، ويسحق ويغلى في كوب حليب لمدة ٥ دقائق ، ويشرب ويواظب على ذلك يوميا لمدة .



-عسر الهضم :

يشرب الكمون مدقوقا مع الخل ، مقدار ملعقة كبيرة .

- وصفة أخرى:

أكل الزنجبيل أو النعناع بعد الطعام يفيد جيدا في الهضم .

-المغص :

يشرب الكمون المدقوق ممزوجا مع الخل مقدار ملعقة كبيرة ، فإنه يسكن المغص الشديد .

-المغص المعوي لدى الكبار والصغار :

تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون ، وتطبخ في ربع لتر من الماء ، وتشرب على ٤ حصص في اليوم ، فإنها تسكن المغص المعوي ، ويمكن استعمالها للأطفال بمقدار ٣ ملاعق صغيرة يوميا .

-الغثيان :

شم البصل الطري يقطع الغثيان ويسكنه.

- وصفة أخرى:

إذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القيء

- وصفة أخرى:

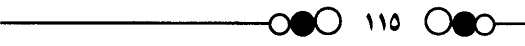
قطعة ليمون حامض تغلى في لتر ماء ويشرب منها فنجانين عند الشعور بالقيء

- إزالة القيء وألم المعدة :

شرب كوب منقوع ماء النعناع

-تقوية المعدة :

يمضغ قليل من الكراويا على الريق ، فإنه يقوي المعدة إذا واظب المصاب علية كل يوم .



- وصفة أخرى:

شرب ماء السنبل (الخزامي) يقوي المعدة جيدا .

- وصفة أخرى:

أكل النعناع طريا .

- وصفة أخرى:

شرب اليانسون ينقي المعدة .

-قذف دم المعدة :

إذا خلط بياض البيض بالسويق قطع نفث دم المعدة.

- وصفة أخرى:

المواظبة على أكل النعناع جيدا في قطع نفث دم المعدة .

-حرقة المعدة :

توضع الأيدي والأرجل في الماء البارد جملة ، فإن ذلك يفيد جدا في تسكين حرقة المعدة ولهيبها .

-ورم المعدة :

شرب العسل يفيد جيدا في ورم المعدة ، إذا واظب المصاب على ذلك .

-قرحة المعدة :

تؤخذ أجزاء متساوية من الزعتر والقريص وتطبخ وتشرب على ٣ دفعات في اليوم وقت الصبح والظهر والعشاء ، ولابد من المواظبة على ذلك.

-قرحة المعدة والأمعاء :

يبلع الثوم دون مضغة ، ثم يعقبه شرب كوب من الماء ، ويستمر على ذلك مدة .

-حموضة وقرحة المعدة والإثنى عشر :

يفطر المريض كل صباح بكأس ماء فاتر قليلا ، وفيه مقدار ملعقة عسل ، ولابد من الاستمرار ، فإنه يتحسن بعد ٤ أسابيع إن شاء الله تعالى .



-طرد الغازات :

المواظبة على أكل السلق يفيد في منع غازات البطن

- وصفة أخرى:

يشرب مقدار نصف كـأس من الكراويا المطبوخ في الماء ، يواظب على ذلك المصاب بغازات الأمعاء فيشفى بإذن الله تعالى .

- وصفة أخرى:

يشرب مقدار كوب من الماء المغلي في الخزامى كل يوم في الصباح

-التهاب الأمعاء :

يغلى التفاح بقشـوره مع جزء من العرقسوس، لمدة ١٠ دقائق ، فـإنه مفيد جدا في التهاب الأمعاء · تكرر العملية بانتظام حتى الشفاء

-ألم المصران الغليظ :

ملعقـة صغـيرة في كوب من الماء يتـناولها المريض كل يوم من اليـانسون ، وذلك بطبخ كمية منه في كوبين من الماء ، يواظب على ذلك المصاب بألم المصران الغليظ فإنه يفيده بإذن الله تعالى .

-دود البطن :

إذا شرب الشيح مقدار نصف ملعقة كـبيرة ، مطبوخة في كأس ماء كل يوم في الصباح من به دود البطن إزالة ان شاء الله تعالى .

- وصفة أخرى:

إذا أضـيف خل إلى مسـحوق الحـبة الـسوداء ، وواظب على الإفطار بهـا المصاب بدود البطن ، شفي من ذلك بخروج الدود .

- وصفة أخرى:

إذا أكل المصاب بذور اليقطين (القرع) خرجت من دود البطن .



وقف الإسهال :

تأخذ قشـور الرمان وتطبخهـا وتشرب ماءها ثلاث مرات في اليـوم ، فإنها توقف الإسهال ، وتستمر في هذا الشرب إلى أن يتوقف الإسهال.

-الإسهال المزمن :

المواظبة على أكل النبق يقطع الإسهال المزمن .

-الزحار (الديزانتريا):

تقلى أوراق الكرنب ويتناولها المريض ، فإنه يقضي على الزحار قضاء تاما.

- وصفة أخرى:

يؤخذ بياض بيضة ويخلط مع عصير ليمونة حامضة ويشرب صباحا ، يكرر العملية مدة ٣ أيام ، فقد يرى بعد ذلك خروج صديد ، تلك علامات الشفاء.

-الإمساك :

تغلى ٤ تينات جـافـة في ٤٠٠ جرامـا من الماء أو الحليب ، إلى أن يبـقى نصف الماء أو الحليب ، ثم يصفى ويشرب منه .

- وصفة أخرى:

شرب الماء يومـيا مابين ٨ إلى ١٠ أكواب مـوزعة على النهار ، تسـاعد في الحد من الإمساك .

- حصى المرارة :

تؤخذ جذور الكرفس المائي مقـدار ٣٠ جراما في لتر من الماء ويغلى لمدة ٥ دقائق ، ويشرب المصاب كل يوم مقدار فنجانين ويستمر حتى الشفاء إن شاء الله.

قصور الكبد :

تأخـذ ربع ورقات من الخـرشـوف وتغلى في لتر مـاء، وتحلى بالعـسل أو السكر، ويشرب منها كل يوم على الريق لمدة ١٢ يوم .

-وجع الكبد :

يشرب قليل من البابونج ويضمد به مكان وجع الكبد ، فإنه جيد إذا واظب المصاب عليه.

-ورم الكبد :

قليل من عنب الثعلب والمصطكي والنعناع مع سويق ويشرب

-تقوية الكبد :

المواظبة على أكل الزبيب الأحمر المنزوع العجم والطري ، من غير طبخه يفيد جدا في تقوية الكبد.

-ورم الطحال :

دقيق الحلبة مع الخل ، ينفع في حالة ورم الطحال كضماد .

-صلابة الطحال :

شرب طبيخ ماء السلق ، بخل وقليل من الخردل يلين صلابة الطحال.

-داء السكري :

شرب ١٠٠ جراما من طبيخ القريص ، يفيد المصابين بالسكري إذا واظب عليه.

- وصفة أخرى:

المواظبة على أكل ربع بصلة نيئة كافية لهبوط السكر ، وارجاعه إلى طبيعته، كما أن المواظبة على أكل الخيار مفيدة أيضا لمرضى السكري.

- وصفة أخرى:

المواظبة على شرب مغلي أوراق الجرجير ، فإن مريض السكري يعود كما كان بإذن الله تعالى .

-جروح مرضى السكري :

تغلى الحلبة ويؤكل عجينها ويشرب ماؤها ، ويدهن به الجرح أيضا ، وتوضع من عجينته لبيخة على الجرح فإن يعجل في الشفاء إن شاء الله.

-البواسير :

تطلى البواسير بعصارة أو طبيخ ماء الريحان .

- وصفة أخرى:

يطبخ الثوم ويخلط بالخل ، ويفطر عليه المصاب بالبواسير ، كما أنه يدهنا أيضا فإنه جدا مفيد .

-البواسير الظاهرة :

شحم صافي يضاف إليه البصل المقطع ويدهن به مرات ·

-تفتيت حصى الكلى :

عصارة ماء الفجل أو أكلة يفتت حصى الكلى إذا واظب عليه المصاب .

- وصفة أخرى:

شرب حبة خردل في كل ليلة ، كافية لتفتيت حصى الكلى .

-تفتيت حصى المثانة :

يواظب المصاب على أكل ٣٨ جراما من الأجاص كل يوم والأفضل أن يؤكل كاملا بقشرة ولبه وزريعته .

-رمل وحصى الكلى :

إذا واظب المصاب على شرب دهن اللوز الحلو ، فتت الرمل والحصى بالكلية.

-التهاب الكلى :

يشرب كأس من مغلي بزر الكتان في الصباح والمساء.

الروماتيزم :

تغلى عشر جرامات من أوراق الصفصاف في فنجان من الماء ويحلى بالعسل أو السكر ، ويشرب المصاب كل يوم كأس في الصباح والمساء ، ويواظب على ذلك فإنه مفيد.

- وصفة أخرى:

يشرب المصاب بالروماتيزم مقدار ثلاثة أكواب في اليوم من مسحوق عرق السوس ، مقدار ثلاثة ملاعق في ثلاثة أكواب ، واحد في الصباح والآخر عند الظهيرة والثالث مساء ويواظب على ذلك .

- وصفة أخرى:

إذا استمر المصاب بأكل كيلو تفاح يوميا لمدة أربعة أسابيع متتالية فإنه يشفى تماما بإذن الله .

- وصفة أخرى:

أكل رأسين غضين من الكرفس كل يوم لمدة بضعة أشهر كافية لوضع حد لأنواع الرومتيزم .

- ألم العمود الفقري :

يفرك مكان الألم فركا جيدا بأسنان من الثوم المسحوقة أو الممزوجة بزيت الزيتون الساخن فإنه يسكن الألم .

- عرق النسا :

يسف المصاب الحرمل من غير دق مقدار أربع جرامات ونصف مدة ١٢ ليلة متتالية ، يزول عرق النسا .

- وجع الظهر :

إذا واظب المصاب بوجع الظهر على أكل التين الجاف فإنه مفيدا جدا .

- وصفة أخرى:

دهن الخردل ينفع جيدا في تسكين ألم الظهر .

- وجع المفاصل :

الصبر ينفع في علاج ألم المفاصل شرابا وضمادا.

- وصفة أخرى:

إذا سحق الكون وخلط مع الخل ودهنت به المفاصل أزال وجعها .

-وجع الركبة :

يؤخذ الصابون ويضاف إلى مثله حناء مدقوقة ويضمد به الركبة يسكن ألمها.

- وصفة أخرى:

تدق أوراق الدفلى وتضمد بها الركبة ويسكن وجعها .

-ألم الرجلين :

تؤخذ ثلاث حفنات من زهر البابونج في ثلاث لترات من الماء وتغلى ، ثم بعد ذلك يضع المصاب رجليه في الصحن ، ويفركهما بالماء ، ويتركهما حتى يبرد ويجففهما ويلبس جوربا أو يلفهما بشيء دافيء وقت النوم ، فإن ذلك يعمل على تسكين ألم الرجلين والصداع وانتعاش الجسم .

- دوالي الساق:

- يدلك بالخل مكان دوالي الساق من الأسفل إلى الأعلى مرتين في اليوم مدة ٢٠ يوما أو أكثر، فإنه مفيد وجيد.

- النقرس :

أكل راسين من الكرفس كل يوم مدة أشهر كافية للقضاء على داء النقرس نهائيا وتسكين آلامه في الأصابع .

- تثليج الأصابع :

تشوى بصلة شيا خفيفا من غير أن يتغير لونها بعد أن تكون مفرومة

الأوراق، ثم توضع على القدمين أو الأصابع مدة عشرين دقيقة ، فإن ذلك يفيدها في التثليج .

- مسمار الرجْل والأصابع :

يدلك المكان المصاب دلكا قويا بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم .

-فقر الدم :

يواظب المصاب بفقر الدم على شرب ماء الكرنب فإنه يشفى .

- نزف الدم :

يدق قشر البيض حتى تبقى كالغبار وتذر على الجرح فإنها تقطع النزف .

- القروح الجلدية :

بصل مسحوق مقدار ٥٠ جراما في لتر خل ، يغلى مدة ١٥ دقيقة ثم يدهن به .

- تشقق الجلد :

يفيد في تشقق الجلد غسلها بمغلي الحلبة .

- الأكزيما :

تغلى الحلبة وتوضع لبائخ على أماكن الأكزيما أو يدلك بمائها المطبوخ .

- وصفة أخرى:

خمسين جراما من أوراق العرعر يغلى في لتر ماء مدة دقيقتين ، وتحلى بالعسل أو السكر ، ويشرب منها فنجانين في اليوم .

- الثأليل :

إذا دق الفجل وخلط بالخل وضمدت به الثأليل قلعها .

- وصفة أخرى:

يخلط البصل بالملح ويضمد به الثالول فيقلعه .

- **البرص :**

قشور الليمون إذا أحرقت وضمد به البرص إزاله بعد تكرار العملية .

- **وصفة أخرى:**

فـرك مكان البرص بماء البـصل النيء في الشـمس فإن ذلك يذهب البـرص ولابد من الاستمرار .

- **وصفة أخرى:**

إذا طلي البرص بحب النيلي مدة أفاده .

- **الجذام :**

تطبخ أصول العوسج ويشرب المجذوم مـاءه ، يتوقف انتشاره ويبرا المجذوم إذا واظب .

- **وصفة أخرى:**

شرب نقيع الحناء مفيد جدا .

-**الصدفية :**

شرب مـستحلب القـريص أو مطبوخـه ثلاث مرات في اليوم مـقدار نصف كوب في ملعقتين من القريص مدة حتى يزول إن شاء الله.

الصرع :

يطبخ الحرمل مقـدار ربع كيلو في لتر ونصف من الماء ، ويطبخ جـيدا حتى يبقى لتـر ماء تقريبا ، يـفطر به المصاب بالصرع مدة ثـلاثين يوما مقدار ملعـقتين كبيرتين في ملعقة ، عسل كبيرة ، فإن الصرع يزول عنه ولو كان مزمنا بإذن الله.

- **وصفة أخرى:**

إذا أكل المصاب كل يوم في الصباح قشرة متوسطة من القرفة زال عنه الصرع بإذن الله .

- **وصفة أخرى:**

إذا شرب المصاب عـصير التفـاح من غير طبخ ثلاث مرات في اليـوم مقدار كوب لمدة ١٥ يوما أو أكثر حسب مايلمسه المصاب ، فإن ذلك يساعد على الشفاء أيضا بإذن الله .

-ارتفاع ضغط الدم :

تأخذ الثوم مقدار ٩٠٠ جـرام ، وتنقع في مقدار ١٥٠ جراما من الخل لمدة ٣ أسابيع ، يأخـذ المريض ١٥ نقطة في قليل من الماء ، ويزاد القدر تدريجـيا إلى ٣٠ نقطة ٠

- **وصفة أخرى:**

الاقتصار على أكل الأجاص دون سواه أياما يخفض الضغط ٠

- **وصفة أخرى:**

يمضغ المصاب فصين صغيـرين من الثوم ببطء بين أسنانه ، فإنه يزيل ارتفاع الضغط ، وللقضاء على رائحة الثوم يمضغ المصاب بضع وريقات خضراء من نبات أخضر.

- **وصفة أخرى:**

غلي أوراق الزيتون مقـدار ٤٠ جراما في لتر ماء وشـربه على ٤ دفعات في اليوم ، يؤدي إلى انخفاض الضغط ٠

-هبوط الضغط :

الإكثار من أكل الموالح يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ٠

-الدوار(الدوخة):

تؤخذ ملـعقتـان من خل التفـاح في كوب من الماء كل صـباح حتـى تظهر النتيجة ويوضع حد للدوار ٠

-النسيان :

المواظبة على أكل القرفة يزيل النسيان .

- وصفة أخرى:

يشرب الكمون بالخل كل يوم مقدار نصف كوب في الصباح فإنه يشفى بإذن الله تعالى .

-الأرق (عدم القدرة على النوم):

يواظب من يصاب بالأرق على أخـذ جرعات من العسل قـبل النوم ، فإنه يكون له مسكنا وباعثا على النوم العميق إذا تناوله مع كوب دافيء من الماء.

تحذير

المشروبات الغازية تضعف فوائد الخضروات للأطفال

كشفت احصـائية حديثة النقاب عن تناول الأطفال الأميـركيين في مرحلة ما قبل المدرسة إلى مـا بين أربع عشرة إلى سبع عـشرة ملعقة صغـيرة من السكر في صورة عصـائر محلاة ومـشروبات غازية يضعف فـاعلية الاستفـادة التي يحصلون عليها من جراء احتواء نظامهم الغذائي على خضروات وفاكهة ومنتجات الألبان.

وتوضح سيبلي كرانز أستاذة علوم التـغذية والمشرفة على الأبحاث أنه لوحظ حدوث تراجع ملموس في مسـتوى الفيتامينات والمعادن التي يـحصل عليها الطفل في حالة ارتفاع معدل استهلاكه للأطعمة السكرية والحلوى ليشكل ٢٥ في المئة من إجمـالي السعـرات الحرارية التي يحـصل عليهـا بالمقارنة بالخـضروات ومنتـجات الألبان.

وكانت منظمـة الصحة العـالمية أوصت في أحـدث تقرير لها بضـرورة عدم تخطي مـعدل اسـتهـلاك طفل ما قـبل المدرسة عن عـشرة في المئـة من إجمـالي السعرات الحرارية المتحصل عليها من نظامه الغذائي.

مضار البيبسي والكوكاكولا

١- تحتوي العلبة الواحدة من كوكا كولا على ما يعادل (١٠) ملاعق سكر كافية لتدمير فيتامين (ب) والذي يؤدي نقصه إلى سوء الهضم وضعف البنيـة والاضطرابات العـصبيـة والصداع والأرق والكآبـة والتشنجـات العضلية .

٢- تحتوي على غاز ثاني أكسـيد الكربون الذي يؤدي إلى حرمان المعدة من الخمائر اللعابية الهامـة في عملية الهضم وذلك عند تناولها مع الطعام أو

بعده وتؤدي إلى إلغاء دور الإنزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة وبالتالي إلى عرقلة عملية الهضم وعدم الاستفادة من الطعام .

٣- تحتوي على الكافايين الذي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة الحموضة المعدية وزيادة الهرمونات في الدم مما قد يسبب التهابات وتقرحات للمعدة والإثنا عشر كما يعمل على إضعاف ضغط صمام المريء السفلي والذي بدوره يؤدي إلى ارتداد الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى المريء مسبباً الألم والإلتهاب .

٤- تحتوي على أحماض فسفورية تؤدي إلى هشاشة وضعف العظام وخاصة في سن المراهقة مما يجعلها أكثر عرضة لتحتوي على أحماض الفسفوريك والماليك والكاربونيك التي تسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان .

٥- تحتوي الدايت منها على المحليات الصناعية والتي تهدد المخ وتؤدي إلى فقدان الذاكرة التدرجي وإصابة الكبد بالتليف

٦-اسكب علبة كوكا كولا في المرحاض واتركها لمدة ساعة واحدة ثم اسحب السيفون ستلاحظ أن جميع البقع قد زالت وذلك لأن حامض السيتريك قد أزالها بفعالية .

٧- لإزالة الصدأ عن صدام سيارتك أو عن صامولة صدئة افرك ما تريد تنظيفه بقطعة قماش مبللة بالكوكا كولا وستقوم الكوكا كولا بالمهمة .

٨- لتنظيف أصابع البطارية من التآكل اسكب علبة كوكا كولا على أصابع البطارية ولاحظ فقاعات الغاز وهي تعمل بفعالية على تفتيت التآكل وإزالته .

٩- لإزالة بقع الدهون عن الملابس اضف مقدار علبة كوكا كولا إلى مواد الغسيل ولاحظ اختفاء بقع الزيت .



١٠- معـدل الحموضة في المشـروبات الغازية Ph مثلاً بـيبسي كوكـا وكوكا كولا Ph=4 وهذه الدرجة من الحموضـة كافية لإذابة الأسنان والعظام مع مرور الوقت ، أجسامنا تتوقف عن بنـاء العظام بعد مرور الثلاثين وتبدأ بعد ذلك بالتـحلل بنسبة ٨-١٨٪ سنوياً بحـسب كمية الأحـماض التي نستـهلكها في غـذائنا (نسبة الأحـماض لا تعتـمد على مـذاق طعامنا ولكنها تعتمـد على نسبة كل من البوتاسيوم ، الكلور ، المـنغنيز وغيرها من الأملاح الفسفورية)

١١- الكالسـيـوم المذاب يتـراكم في العـروق ، خلايا الجلـد ، الأعضـاء الحيوية، مما يؤثر في وظائف الكلى ويسبب حصوة الكلية.

١٢- المشروبات الغازية لا توفـر للجسد أي فائدة غذائيـة ، بل تحتوي على المزيد من السكر والأحماض بالإضافة إلى المواد الحافظة والملونة .

١٣- بعض الأشـخاص يفـضلون تناول مـشروب غـازي بارد بعـد وجبـة الطعام، هذا التصرف يؤثر على عمل الأنزيمات الهاضمة حيث أن درجة حرارة الجسم الطبيـعية هي الدرجة المناسبة لعـمل الأنزيمات ، فلا تهضم الطعام جيداً مما يؤدي إلى تكون الغازات وبعض أنواع السموم التي تنتقل مع الدم إلى خلايا الجسم وقد تؤدي في النهاية الأمراض.

١٤- إنك عندما تشـرب المياه الغـازية ، فإنك تبتلع كـميـات من غاز ثاني أكسيد الكربون .

١٥- قبل فترة بسيطة تمت مسابقة في جامعة دلهي في الهند من يشرب أكبر كمية من بيبسي كولا الفائز شرب ثمان علب من الكوكا كولا وتوفي في نفس المكان لارتفاع نسـبة غاز ثاني أكسيـد الكربون في دمه مما أدى إلى عدم تمكنه من الحصول على الأكسجين اللازم .



١٦- وضع أحد الأشخاص سناً مكسوراً داخل زجاجة بيبسي وخلال (١٠) أيام فقط كانت السن قد تحللت.

١٧- الأسنان والعظام هي آخر ما يتحلل من جسم الإنسان بعد موته بعدة سنوات ، ولكن هذه المياه الغازية تذيبه خلال أيام قليلة ، فتخيل ماذا يمكن أن تفعله في بقايا الخلايا الطرية!؟.